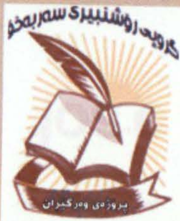


زنجیرەی زانستی

(١)

زانستی

سیستەمی کۆئەندامی گورچیلە



وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە: عوسمان ئەحمەد

چاپی یەکەم

٢٠٢١

[زنجیرەی زانستی]هەنگاوێکی پێوییست

وەرگێـڕان لە ئێـستا و لە رابـردوو گرنگییەکـی تـایبەتی پێـدراوە لەلایەن گەلانـی پێـشکەوتوو ، هەربـۆیە گەلانـی پێـشکەوتوو خـاوەن کتێبخـانەی دەوڵەمەنـدن . کتێبخانەی کوردی لە هەژارییەکی ترسناکدایە لە بواری وەرگێڕان بەتایبەتی بـواری زانستی . ئێمە لە دەستپێکی (پرۆژەی وەرگێڕان) رامانگەیاند کە دەسـتدەکەین بە پڕکـــردنەوەی کەلێنێـــک لە کتێبخـــانەی کـــوردی و هەوڵـــدەدەین دەســـتپێکی بزوتنەوەیەکی وەرگێڕان بخەینەڕێ ، وێڕای قورسی زۆری کارەکە ، چونکە هەمووی لەسەر شانی خۆمانە ، دەستمان پێکرد ، دەزگاکـانی رۆشـنبیری و بڵاوکـردنەوەی حکومەت کە زۆرتر بارەگای حزبین ، نەک هیچ هاوکاری (پـرۆژەی وەرگێـڕان) یـان نەکردووە ، بەڵکو چاویـشیان پێـی هەڵنەهـاتووە . وێـڕای قورسـی کـارەکە و وەک بەرەنگاربونەوەی محاڵ لەساڵی ٢٠١٨ بڕیاری کارێکی قورسمان دا کە بـریتییە لە [زنجیرەی زانـستی] لە میـانی (پـرۆژەی وەرگێـڕان) . لەم زنجیـرەیەدا گرنگـی بە وەرگێڕانی بواری زانستە پراکتیکییەکـان دەدەیـن کە کتێبخـانەی کـوردی لە خـاڵی سفردایە لەم لایەنەوە ، بۆ ئەمەش دەستدەکەین بە هەنگاوی یەکەم لەم لایەنەوە ، وێڕای قورسی کارەکە هەوڵدەدەین بەشێوەیەکی زانستی و بەرپرسیارانە ئەم ئەرکە قورسە جێبەجێ بکەین . لەڕاستیدا بواری زانستە پراکتیکییەکان بۆ زمانی کـوردی کـارێکی زۆر سـەختە چـونکە کەمتـرین سـەرچاوەمان بە زمـانی کـوردی هەیە و لە زاراوەی زانستیدا زمانی کوردی لاوازە ، ئەمەش بۆ وەرگێڕان قورس دەکەوێـتەوە و وەرگێڕ زۆرتر هیلاک دەکات . لە بـوارە زانـستییەکاندا بـوونی سـەرچاوە بە زمـانی دایک پێویستە بەتایبەتی بۆ خوێندنی بەشە زانستییەکان کە تائێستاش نەکـراون بەکـوردی؟ ئەمەش گەنـدەڵییەکی تـری دەسـەڵاتی هەرێـمە کە نەک ئەم کـارەی نەکـردووە بەڵکـو وێـڕای بەهەدەردانـی پـارەیەکی زۆری ئەم وڵاتە لە دەزگـا بەنـاو

ڕۆشـنبیرییەکاندا؟؟ بەڵام هەنگـاوی سـەرەتایش لەم لایەنەوە نەنـدراوە؟؟؟ لەم هەنگاوەماندا بەپێی توانا دەستدەکەین بە وەرگێڕانی کتێب لە بـوارە زانـستییەکاندا ، لەڕاسـتیدا هەمـوو زانـستەکان گـرنگن ، هەربـۆیە تـا بۆمـان بکرێـت کاریـان تێـدا دەکەین ، لەم نێوەدا پێویستە کەسانی دڵسۆز و شارەزا هاوکاری پڕۆژەکەمـان بـن و هەر زانستێک دەتوانن سەرچاوەکانی بکەن بە کوردی ، درێغی نەکەن لەم ئەرکە پێویستەدا .

سەرەتای پڕۆژەکەمـان بە زانـستی پزیـشکی دەسـتپێدەکەین کە کتێبێکـی نـاوازەی بواری پزیشکی یە و لەلایەن جەنابی بەرپرسی بەشەکەمان (بەشی میتـۆدی هـزری) وەرگێڕدراوەتە سەر زمانی کوردی ، وەک دەزانین بواری پزیشکی بەزمـانی کـوردی کەمتـرین سـەرچاوەی هەیە ، هەربـۆیە وەرگێـڕان لەم بـوارەدا سـەختە ، سـەرەڕای سەختی کارەکە ، بەڵام کارێکی پێویستە ، هەربۆیە چەندی پێمـان بکرێـت گرنگـی دەدەیـن بە بـواری پزیـشکی . هیـوادارین بەم هەنگـاوەی سـەرەتای زنجیـرە زانستییەکەمان بتوانین دەروازەیەکی باش بکەینەوە بۆ وەرگێڕانی زانستی بـۆ سـەر زمـانی کـوردی ، لەم نێـوەدا ئەوەی پێمـان بکرێـت درێغـی لێنـاکەین و ئەم ئەرکە ئەنجام دەدەین .

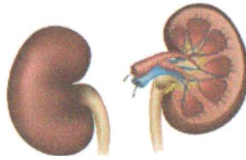
پڕۆژەی وەرگێڕان [زنجیرەی زانستی]

بەشی میتۆدی هزری

گروپی ڕۆشنبیری سەربەخۆ

٢٠٢١/٤/١١

سیستەمی کۆئەندامی گورچیلە



سیستەمی کۆئەندامی

گورچیلە

نوسینی:

لیژنەیەک

وەرگێڕانی لە ئینگیزیەوە:

عوسمان ئەحمەد

٢٠٢١

ناوی کتێب : سیستەمی کۆئەندامی کورچیلە

نووسینی : لیژنەیەك

وەرگێرانی لە ئینگلیزیەوە: عوسمان ئەحمەد

تایپ: ئاسان کەمال

چاپخانەی: (قانع)/سلێمانی ٢٠٢١

تیراژ: (٥٠٠)دانە

ژمارەی سپاردن : لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانەگشتیەکان ژمارەی سپاردنی (١٤٨٩) ی ساڵی (٢٠٢١)ی پێدراوە

پێشەکی وەرگێڕ

سەرەتایەک دەربارەی گورچیلە

گورچیلە ئەو ئەندامە گرنگ و کاریگەرەی مرۆڤە کە لە بواری پزیشکی دا لێکۆڵینەوەی زۆری لەسەرکراوە و بەردەوام توێژینەوەی لەسەردەکرێت . ڕاستە گورچیلە ئەندامێکی جەستەی مرۆڤە ، بەڵام لەبەر ئەرک و گرنگییەکەی و ڕۆڵی لە کۆئەندامی میزەڕۆدا ، وەک کۆئەندام و سیستەمێک لە بواری پزیشکی دا مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت . هەروەها بوارێکی تایبەت بەخۆی هەیە کە پێی دەوترێت زانستی گورچیلەناسی (Nephrology) ، هەرلەبەرئەمەش لە وەرگێڕانی کوردی ئەم کتێبەدا ناونیشانی (سیستەمی کۆئەندامی گورچیلە)م داناوە . دیارە زمانی کوردی زۆر لاوازە لە بواری پزیشکی دا و کەمترین سەرچاوەمان هەیە بە زمانی کوردی لەم بوارەدا ، هەربۆیە وەرگێڕانی بواری پزیشکی بۆ زمانی کوردی زەحمەتێکی زۆری دەوێت ، سەرەڕای زەحمەتی زۆر و قورسی کارەکە ، هەوڵم داوە زۆربەی زاراوەکان بکەمە کوردی .

ئەم کتێبە بە زمانی ئینگلیزی لە ئەپێکی ئینتەرنێت وەک کتێب بڵاوکراوەتەوە . دیارە لیژنەیەک ئامادەیان کردووە و نووسیوویانە ، هەر لەبەرئەمەشە ناوی تەنها نووسەرێکی لەسەر دانەندراوە ، ئەمەش تایبەتمەندی ئەو ئەپ (پێگەئەلیکترۆنی یە) ، بەهەمان شێوە چەند کتێبێکی زۆرم لە بواری پزیشکی بە هەردوو زمانی ئینگلیزی و فەرەنسی لایە کە هەر لەو پێگەیەوە وەرمگرتوون . بەهەرحاڵ ئەم کتێبە لە پێشەکییەک و شەش

بەش پێکهاتووە . پێش ئەوەی بچینە ناو کتێبەکەوە ، پێمباش بوو ئەم پێشەکی یە بنووسم کە لەوانەیە زۆر یارمەتیدەری خوێنەر بێت بۆ تێگەیشتنی زیاتر لە کتێبەکە ، چونکە بەکورتی باس لە کارئەندامزانی (فزیۆلۆجیا) و توێکاریزانی (ئەناتۆمی) گورچیلە ، نەخۆشییەکانی گورچیلە و چارەسەریان دەکەم.

گورچیلەکان دەکەونە لای کۆڵۆن و ئەودیوی بڕبڕەی پشت . گورچیلە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە پاککردنەوەی جەستە لە شلەکان ، ئەمەش لەڕێی دەردانی میزەوە ، بەمەش شلەکان و مادده کیمیاییەکانی وەک ، فۆسفات و کالسیۆم و مەگنسیۆم بەشێوەیەکی گونجاو لە جەستەی مرۆڤ دا هاوسەنگ دەکات . لەمەوە گورچیلە ڕۆڵ و کاری گرنگی پاک کردنەوەی جەستەیە لەو ژەهرانەی لە زیندەپاڵ (میتاپۆلیزم)ی خۆراکەوە دەنیشن ، ئەمە جگەلەوەی کاری گواستنەوەی خوێن بۆ هەموو ئەندامەکانی جەستە ئەنجام دەدات . لەهەر خولەکێک دا ، گورچیلە لیترێک خوێن دەپاڵێوێت ، لە شەو و ڕۆژێکدا (١٥٠٠ – ١٧٠٠) لیتر خوێن دەپاڵێوێت . هەروەها ئەو پاشماوەی گورچیلە لەشێوەی میزدا دەریدەداتە دەرەوەی جەستە بڕەکەی لەنێوان(١،٥ ـ ٢)لیتر میزدایە . دیارە پێکهاتەی گورچیلە لە چەند بەشێک پێکهاتووە و هەر بەشەی فرمانی تایبەت بەخۆی هەیە ، ئەمەش کاریگەری و کارلێکی ڕاستەوخۆی بۆسەر کۆئەندامی میزەڕۆ و هاوسەنگی شلەکان و هاندان و دروستکردنی خڕۆکەی سوری خوێن و پاراستنی فشاری خوێن و هاوسەنگی خوێندا هەیە

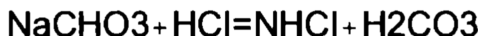
لێرەدا دەتوانین رۆڵ و گرنگی گورچیلە بەم شێوەیە کورت بکەینەوە:

– جێگـۆڕکێی میتـاپۆلیزمی سیـستەمی گـورچیلەیی دەتوانێـت بیـرۆکەی جێگــۆڕکێی دووەم ئۆکــسیدی کــاربۆن بەشــێوەیەکی ســەرەتایی لەگەڵ جێگۆڕکێی هەناسەیی هاوسەنگ بکات .

- گۆڕانەکانی هەناسەدان بەدرێژایی کات رێکخەری هێڵەکانی جەستەیە و لەگەڵ جێگۆڕکێکانی میتاپۆلیزمی (زیندەپاڵ) هێواشتردا هاوتەریبە.

بەشێوەیەکی گشتی گورچیلە بڕی ئەو سۆدیۆم و ئـاوە رێکـدەخات کە لە جەسـتەوە دەردەچێـت ، هەنـدێک لەم مـاددانە دەپاڵوێـت و ئەو مـاددانە رێکدەخات کە چونەتەدەرەوە . یەکێک لەو ماددانە بیکاربۆنـاتە کە ئـاوێتەی رێکخەری بیکاربۆناتی سیستەمی جەستەیە . یەکێکی تر لەو ماددانە ئـاوێتە رێکــخەری ئەســیدی کــاربۆنە (H_2CO_3)کە هــیچ نیــیە ، بەڵام دووانەئۆکــسیدی کــاربۆن دەتــوێتەوە . وەک دەزانــدرێت ، بیکاربۆنــات ئاوێتەیەکی رێگری ترشەکانە لە نزمبوونەوەی شلەکانی جەستە .

بۆنمونە : وەک لەم هاوکێشە کیمیایی یەدا دەردەکەوێت



$$NaCHO3+HCl=NHCl+H_2CO_3$$

لەمەوە بیکاربۆناتی ترشی هایدرۆکلۆریکی (ترشی بەهێز) دەگۆڕێت بۆ ترشی کاربۆنی (ترشی لاواز)

جەســتە هەنــدێک شــلە بەرهەم دێنێــت لە کاردانەوەکــانی زیندەپاڵــدا . بیکاربۆنات بەشێوەیەکی کتوپڕ رێگـری لەم شـلانە دەکـات . ئەگەر دووبـارە بیکاربۆنـات لە میـزدا لەدەسـتچوو ، ئەوا جەسـتە توانـای نابێـت رێگـری لە

ترشـەکان بکـات ، لەم کـاتەدا گـورچیلە بەهـۆی هەڵمژینـی بیکاربۆنـاتەوە ناهێڵێت ئەمە لەدەستبچێت .

گـورچیلە نەک هەر بیکاربۆنـات هەڵـدەمژێت ، بەڵکـو بیکاربۆنـاتی تـازەش رێکدەخات و بۆ شلەکانی جەستەی زیـاد دەکـات . ئەم کردارە لە هەمـان شوێنەکانی نیفـرۆن دا روودەدات کە تیایـدا بیکاربۆنـات هەڵـدەمژرێت . ئەوە جگە لەوەی کە ئەمە سەرچاوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆنە . هەروەها تێبینی ئەوەش دەکرێت ، بەشێوەیەکی هاوکـات ئایۆنەکـانی هایـدرۆجین لە تیـوبی بۆشایی ناو ئەندامی لولەیی یەوە دەردراون . ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە میز ترشێکی نائاسـاییە . هەرچۆنێـک بێـت میـز وەک ترشـێک توانـای نـی یە ، چونکە ئەم لولە بۆشاییانە رێگرن .

بەشـێوەیەکی گـشی سیـستەمی کۆئەنـدامی گـورچیلە پێکـدێت لە : گورچیلەکان ، بۆری میزکێش ، میزەڵدان ، میزەڕۆ . دیارە هەریەک لەمانە ، ئەندامی سەرەکی دەرهاویشتنی پاشەڕۆکانن.

بەکورتی فرمانی هەر یەک لەم بەشانە بەم شێوەیە :

١- گورچیلە : میز پێکدێنێت.

٢ - حەوزی گورچیلەیی (لەگەنە) : میز لەناو گورچیلەدا کۆدەکاتەوە.

٣- بۆری میزکێش : میز دەگوازێتەوە بۆ میزەڵدان.

٤- میزەڵدان : میز کۆدەکاتەوە هەتا کاتی میزکردن.

٥ - میزەڕۆ : خاڵیکردنەوەی میز لە جەستە.

گرفت و نەخۆشییەکانی گورچیلە

نەخۆشـییەکانی گـورچیلە ئەو شـێوان و کێماسـییانەن کە کـاردەکەنە سـەر گورچیلەکان.

گورچیلەکـان پاشـماوەکان لە جەسـتەدا دەکەنە دەرەوە ، هەروەهـا هۆرمـۆن بەرهەم دێنن و ئاستی کیمیایی لە خوێندا رێکدەخەن.

دیارە ئەرکی سەرەکی گورچیلەکان لابردنی پاشماوە و شلەکانە لە جەسـتەدا ، ئەم پاشماوە و شلانە لەرێی میزەوە دەکرێنەدەرەوە.

بەرهەمهێنانی میز تووشی هەنگاوی ئاڵۆزی دەردان و هەڵمژین دەبێت ، بۆیە پێوویستە ئەم پرۆسەیە هاوسەنگییەکی کیمیایی لە جەستەدا دروست بکـات ، لەگەڵ ئەمەشدا ، گورچیلەکان خـوێن و پۆتاسـیۆم و ترشـی لە جەسـتەدا رێکدەخەن . بەرهەمهێنانی ڤیتامین و هۆرمۆنەکان کاردەکەنەسەر فرمانەکانی تـری گـورچیلە ، بۆنمـونە : ئەو هۆرمـۆنەی خـرۆکەی سـوری خـوێن بەرهەم دێنێت کاردەکاتە سەر خوێن و رێکخستنی . کاتێک گورچیلە تووشی شێوان و نەخۆشی دەبێت ، هەموو ئەمانە گرفتیان بۆدروست دەبێت.

نەخۆشییەکانی گورچیلە جۆراوجۆرن و هەریەکەیان بە هۆکارێک رودەدات.

هەرچەنـدە نیـشانەکانی نەخۆشـییەکانی گـورچیلە بەرهەم نـایەن ، هەتـا ئەوکاتەی لە خولی نەخۆشییەکەدا دەردەکەون

بەشێوەیەکی گشتی لێرەدا دەتوانم ٥ نیشانەی نەخۆشی گورچیلە بەکورتی دەستنیشان بکەم:

١ - سوتانەوە و ئازار لەکاتی میزکردن دا.

٢ - بوونی خوێن لە میز دا.

٣ - خێرا میزهاتن.

٤ - ئازارێکی کەم لەبن پەراسووەکان دا.

٥ - بەرزی فشاری خوێن.

تائێستاش هۆکاری هەندێک لە نەخۆشییەکانی گورچیلە نەزاندراون ، بەڵام دیارە کەمکردنەوەی فشاری بەرزی خوێن و شەکرە هەندێک لەم هۆکارانە کەمدەکەنەوە . لە کتێبی نەخۆشییەکانی گورچیلەدا (Kidney diseases)دا ، ١٧ جۆر نەخۆشی گورچیلە دیاری کراون . دیارە لێرەدا ئاماژە بە هەندێک لەو نەخۆشییانەی گورچیلە دەدەم کە قورسن و بەربڵاون . پێمباشە بەراوردێکیش بکەم لەنێوان چارەسەری ئەم نەخۆشییانە بەشێوازی پزیشکی کلینکی و شێوازی پزیشکی سروشتی یان گیایی.

بەشێوەیەکی گشتی فشاربەرزی خوێن بە هۆکاری شێوانەکانی گورچیلە دادەندرێت ، تەنانەت بە هۆکاری نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە (MRC) دادەندرێت MRC) کورتکراوەی Maladie rinal chronica یە - واتا نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سیستەمی گورچیلەیی.

هەندێک کات گورچیلە بەشێوەیەکی کتوپڕ لە فرمانەکانی دەکەوێت ، ئەمەش پێیــدەوترێت شکــستی تونــدی گــورچیلەیی کە بە یەکێــک لە شکــستە درێژخایەنەکانی گورچیلە دادەندرێت ، زۆرجـاریش پێـی دەوترێـت بـرین یـان ئـازاری تونـدی گـورچیلەیی . هەنـدێک جـار ئەمە پـێچەوانەیە و دەوەسـتێتە سـەرهۆکارە تونـدەکان ، لەوانەشـە ئەمە بەشـێوەیەکی نەشـیاو پـێچەوانە ببێتەوە و بەرەو شکستی درێژخـایەنی گـورچیلە یـان نەخۆشـی درێژخـایەنی سیـستەمی گـورچیلەیی بچێـت . گـورچیلە بەشـێوەیەکی ئاسـایی خـوێن دەپاڵێوێـت و پاشـماوەی خـوێ و ئـاو دەکـاتە دەرەوەی جەسـتە ، کاتێـک گورچیلە توشی شکستی درێژخـایەن دەبێـت لەپـڕ لەکـارەکەی دەوەسـتێت . ئەم شکستە کۆمەڵێک هۆکاری جۆراوجۆری هەیە کە وەک نەخۆشییەکانی تر لە ڕووی هۆکـاری نیـشانەزانی نەخۆشـی یەوە (Simiologie) پـۆلێن دەکرێــت و هۆکارەکــانی دەستنیــشان دەکرێــت و چارەســەری پزیــشکی بۆدەکرێــت . هەنــدێک جــار ئەمە نەشــتەرگەری لەخۆدەگرێــت . بەڵام لە پزیـشکی سروسـتی (یـان پزیـشکی بەدیـل) چارەسـەرەکە جیـاوازە لەمە و نەشتەرگەری تێداناکرێت . شکستی درێژخایەنی گورچیلە دۆخێکـی پێـشتری نەخۆشییەکەیە . ئەمە لەکاتێکدا دەبێـت کە هەنـدێک نیفـرۆن فرمانەکانیـان لەدەست دەدەن . هەرچۆنێک بێت ، زیاتر و زیـاتر نیفـرۆن دەسـتدەکات بە لەدەستدانی فرمانەکەی لە چەند مانـگ و سـاڵێکدا ، میکـانیزمی جێگـرەوەی ئەم شکستە و شکستی درێژخایەنی گورچیلەش گەشە دەکەن.

هۆکارەکانی ئەم نەخۆشی یە:

١ ـ نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە .

٢ ـ بەردی گورچیلە .

٣ ـ کرژبوون یان تەسکبوونەوەی میزەڕۆ .

٤ ـ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن (زەخت)

٥ ـ رەقبونی دەمارەخوێن.

٦ ـ سیل یان (وەرەم)

٧ ـ هێواشی کارکردنی دەمارەکان.

نیشانەکانی :

١ ـ خوێناوی بوونی میز.

٢ ـ ئەسیدۆسیز (واتا ترشە ژەهراویبوون بەهۆی پەیدابوونی ترشی زۆر لە جەستە و خراپ کردنەدەرەوەی).

٣ ـ ئاوسان.

٤ ـ کەم خوێنی.

٥ ـ ئەنیمیا (نەخۆشییەکی کەم خوێنی یە).

٦ ـ فرەچالاکی هاوسێکانی سایرۆید.

بەردی گورچیلە Kidney stone

لە ئەنجامی کردنەدەرەوەی پاشماوەی شلەکان لە جەستەدا لەڕێی میـزەوە ، هەندێک جار بەهۆی تێری میـز بە مـاددە کیمیـایی یە جۆراوجۆرەکـان ، ئەم ماددانە کەڵەکە دەبن و لەشێوەی بەرد لە گورچیلەدا دەنیشن و بە قەبـارەی جۆراوجۆر دروست دەبن . بەردی گورچیلە بەشـێوەی ڕمـڵ دەسـتپێدەکات ، وەک مـاددەیەکی ڕەق لە گـورچیلەدا ڕەق دەبێـت و لە کانزاکـانی میـزەوە دەنیشێت (بۆنمونە ، خوێیەکانی کالسیۆم ، ترشەمیز ـ یوریـک ئەسـید ـ) . ووردەوردە ئەمە گەشەدەکات تا دەبێتە تۆپەڵێک کە هاوشێوەی پارچەبەردە . بەردی گـــورچیلە بەزۆری لە کالــــسیۆم پێکـــدێت کە لە ئێکـــسالات دا یەکـدەگرێت ، زۆرتـر پیـاوان تووشـی دەبـن وەک لەژنـان . بەردێکـی تـری گورچیلە ئەوەیە کە لە یوریک ئەسید یان ئەلسیستین یان میسیۆنین پێکدێت . ئەگەر بەرد لە گورچیلەیەکـــدا دروســـت بـــوو ، ئەگەری زۆر هەیە لە گـــورچیلەکەی تریـــشدا دروســـت ببێـــت . بەزۆری بەردی گـــورچیلە لە ناوەڕاســتەکانی تەمەن لە پیـاوان دا دروسـت دەبێـت . ئەو کەسـانەش کە تووشی دەبن ، زیـاتر ئەوانەن کە لە نـاوچە گەرمەکـان دا دەژیـن . بەردەکە هەمیشە لە نیوەی گورچیلەدا دروست دەبێت ، ئەگەر بچـوک بێـت گرفتێکـی وەها دروست ناکات ، لەوانەیە هەندێک جار بە بۆری میز دا و لەڕێی میزەوە بێتەدەرەوە بەبێ ئەوەی هەستی پێبکرێت . لەگەڵ ئەمەشدا ، ئەگەر لە نیـو ئینج گەورەتر بێت ، لێشاوی میز بۆدەرەوە لە گورچیلەیەک دادەخـات و ئەو گورچیلەیە تووشی ئازار دەبێت . ئەگەر بەردەکە جوڵا بۆ حالب هەتا دەگاتە ئاستی داخران .

هۆکارەکانی دروستبوونی بەردی گورچیلە:

پزیشکەکان بەتەواوی نازانن هۆکاری دروستبوونی بەردی گورچیلە چی یە . بەردی گورچیلە لە چەند کەسێکی چەند خێزانێک دا دروست دەبێت و دووبارە دەبێتەوە . زۆرتر ئەو کەسانە توشی دەبن کە لە ناوچە گەرمەکان دا دەژین . ئەم کەسانە توشی هەندێک کێماسی جۆراوجۆر دەبن ، وەک هەوکردنی جومگە ، زۆری چالاکی غودەی دەرەقی ، پێویستی خراپ هەڵمژین یان نەخۆشی هەوکردنی ریخۆڵەیی ، هەموو ئەمانە ئەگەری توشبوون بە بەردی گورچیلەیان هەیە . توێژەرەکان بوونی بەکتریایەکی زۆر بچوکیان ئاشکراکردووە کە لە گورچیلەی هەندێک کەسدا دەژی و ئەمەش دەستدەکات بە پرۆسەی پێکهێنانی بەرد . دیارە توێژینەوە زانستییەکانی ئیمرۆ گەیشتونەتە دۆزینەوەی هۆکاری تازە بۆ رێگری کردن لە بەردی گورچیلە .

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە:

نیشانەی سەرەکی ئازارە کە لەوانەیە توند بێت . هەمیشە ئەم ئازارە لەلای خوارەوەی پشتەوە دەستپێدەکات تا دەگاتە دامێنی و لەوێوە بەرەو رێرەوی بۆری میزکێش کە ئازارێکی پچرپچریشی لەگەڵدایە .

نیشانەکانی بریتین لە دڵ تێکهەڵاتن و رشانەوە ، هەروەها دانانی خوێن لە میزدا ، داخرانی لێشاوبەستنی میز و کەم میزکردن . هەروەها ووریاکردنەوەی هەمیشەیی لە میزکردن کە دەبێتە هۆی تالێهاتن و موچرک پێداهاتن و لاوازی .

ڕێگاکانی نەهێشتنی بەردی گورچیلە:

ئەگەر بەردی گورچیلە لەڕێی لێشاوی میزەوە لانەچوو ، ئەو بە یەکێک لەم ڕێگایانە لادەچێت:

ـ شکاندنی بەردی گورچیلە بە شەپۆلە بەریەککەوتنەکان لەدەرەوەی جەستە / ئەم شێوازە لە نۆرینگە یان نەخۆشخانە یان سەنتەرێکی پزیشکی شکاندنی بەردی گورچیلە ئەنجام دەدرێت . ئەم پرۆسەیە کاتژمێرێک دەخایەنێت و پێویستی بە بێهۆشکردن (بەنج) نی یە. نەخۆشەکە لەسەر مێزێک دادەندرێت . شەپۆلە بەریەککەوتنەکان لەسەر پێست لەنزیک شوێنی بەردەکەوە ئاڕاستە دەکرێن . ئەم شەپۆلانە هەڵدەستن بە پارچەپارچەکردنی بەردی گورچیلە بۆ پارچەی بچوک ، دواتر دەکرێت ئەم پارچە بچوکانە داببەزنە بۆری میزکێش ولەوێشەوە لەڕێی میزەوە فڕێبدرێن.

ـ شکاندنی بەردی گورچیلە بەڕێگەی تێپەڕین و بڵاوکردنەوەی بە پێست / ئەم ڕێگایە لە نۆرینگەیەکی تایبەت بە شکاندنی بەردی گورچیلە (ئەگەر قەبارەی لە ئینجێک گەورەتر نەبێت) ئەنجام دەدرێت.

بردنەناوەوەی بۆری پشکنین لەم پرۆسەیەدا لەڕێی هەڵدرینێکی بچوک لەلایەکەوە دەبێت . دواجار شکاندنی بەردەکە ، بە ڕێگەی شەپۆلەکانی سەرودەنگی یان ووزەی کارەبایی تەواو دەبێت.

نەشتەرگەری / ئەم پرۆسەیە تەنها بۆ نۆخە سروشتی یە قورسەکان بەکاردێت . نەشتەرگەری لەژێر بێهۆشکردنی گشتی دا ئەنجام دەدرێت . پزیشکی نەشتەرگەر هەڵدەستێت بەکاری هەڵدرین لەلای بۆری میزکێش ،

یـــان لەلای گــورچیلە بـــۆ دەرهێنـــانی بەردەکە و بەم شـــێوەیە بەردەکە دەردەهێندرێت.

جـگە لەم رێگایـانە ، دەتوانـدرێت بەرێـگەی پزیـشکی سروشـتی (پزیـشکی جێگرەوە ـ بەدیل) بەردی گورچیلە لاببرێـت بە پرۆسـەیەک کە پێویـستی بە نەشتەرگەری نابێت و کاریگەری نەرێنیشی نابێت.

رێگای چارەسەرکردنی بەردی گورچیلە بە رووەک میوە پزیشکی یەکان:

چارەسەر و دواتر نەهێشتنی بەردی گورچیلە لەرێی رووەک و میوە پزیـشکی یەکانەوە ، هیچ کاریگەری نەرێنی نی یە . بەم رێگایە بەبێ نەشـتەرگەری ، دەتواندرێت لە ماوەیەکی کەمدا بەردی گورچیلە لاببرێت ، سەرەڕای مانەوەی پاشـماوەکەی لەشـێوەی رمڵـدا ، بەڵام دواجـار دەتوانـدرێت گـورچیلە لەم خڵتەیەش پاک بکرێتەوە .

ئەم دەرمانە سروشـتی یە ، دەکرێـت بە چەنـد شـێوازێکی دیـاریکراو ئامـادە بکرێت ، لەوانە:

١٠٠ مل زەیتی سروشتی زەیتون+ ١٠٠ مل بیـرە+ ١٠٠ مـل شـەربەتی لیمـــۆ . ئەمـــانە دەکــرێنە نـــاو کەمــۆڵەیەکی شوشـــەوە و زۆر بـــاش رادەوەشێندرێت . کاتێک نەخۆش ، بەیانی لە خەو هەڵدەستێت ، دوای باش راوەشاندنی کەمۆڵەکە ، ٥٠ مـل لەم گیـراوەیە دەخـواتەوە . ئەم پرۆسـەیە پێویـــستە ٦ رۆژ بەرێکــوپێکی بەردەوام بێـــت ، لەم کـــاتەدا بەردەکـــان دەستدەکەن بە توانەوە و لەرێی میزەوە دەکرێنە دەرەوە . تەنها لەمـاوەی ٤

ڕۆژ دا ڕمڵەکەش دەستدەکات بە هاتنەدەرەوە ، ئەم چارەسەرە دەتوانێت بەردی گورچیلە نەهێڵێت ، ئەمە ئەگەر قەبارەی بەردەکە بگاتە ١٥ ملم.

جگە لەمەش ، لەڕێی ئامادەکردنی چەند گیایەکی تر بەشێوەی زانستی ، دەتواندرێت بەردی گورچیلە لاببرێت ، کە لەشێوەی دەرمانی شروستی (گیایی) دا ئامادە دەکرێن.

سیستەمی خۆراکی و بەردی گورچیلە:

ئەگەر سیستەمی خۆراکی نەتوانێت بەردی گورچیلە بەتەواوی لاببات ، بەڵام دەتوانێت ڕێگری لە گەورەبوونی بەردەکان بکات . پێویستە هەوڵبدرێت میزکردن بە نەخۆش زیاد بکرێت ، بۆئەوەی کالسیۆمەکەی لەڕێگەی میزەوە کەمبکرێتەوە ، چونکە بەشێک لە بەردەکانی گورچیلە لە کالسیۆم پێکهاتوون . دیارە بەردەکان لە ئۆگزالاتی کالسیۆم یان فۆسفاتی تفتی یان سیستین (سیستین : ترشێکی ئەمینی یە ک لە میز و ئارەقدا دروست دەبێت) . بۆ هەریەک لەم جۆرە بەردانەی گورچیلە ، سیستەمی خۆراکی جیاواز هەیە . خاڵێکی گرنگ کە پێویستە لێرەدا ئاماژەی بۆبکرێت ئەوەیە ، ئەگەر کەسێک بەردێکی گەورە لە گورچیلەیدا هەبێت ، ئەوا نابێت بە یەکجار بڕێکی زور ئاو بخواتەوە ، بەڵکو باشتر وایە ، کەم کەم بەدرێژایی ڕۆژ ئاو بخواتەوە . بەپێی پێکهاتەی کیمیایی بەردی گورچیلە ، دەکرێت سیستەمی خۆراکی ، وەک بەشێک لە چارەسەری ئەم نەخۆشی یە ، بەم شێوەیە و بە کورتی دیاری بکرێت :

١ـ سیستەمی خۆراکی بۆ بەردی فۆسفاتی تفتی/

بنچینەی سیستەمی ئەسیدیکردن لە دەوروبەری ناوەندی میزەڕۆ بەو مەبەستەیە ، زۆرتر سود لە ماددەی تفتی وەربگیرێت . لە سیستەمی خۆراکی دا ، ئەم خواردنانە گونجاون : نان ، برنج ، گۆشت ، کەرە ، چۆکولاتە ، هێلکەی مریشک ، ئەمانە ماددەی گۆگرد و فۆسفۆریان زۆر تیادایە . لێرەدا بەکاربردنی سەوزە و میوەکان و شیر پێویستە لەم سیستەمەدا کەمتر بێت .

٢ ـ سیستەمی خۆراکی بۆ بەردەکانی ئەگزالیک/

بنچینەی سیستەمی خۆراکی بۆ ئەمە ، کەم کردنەوەی ئەگزالاتە لە سیستەمی خۆراکیدا ، باشتروایە ، ئەو خواردن و رووەک و میوانەی کە بڕێکی باش ئەگزالیک و خوێیان تێدایە ، نەخورێن ، لەوانە : سپێناخ ، تاڵیشک ، کاکاو ، بیبەر . هەروەها خەیار و لۆبیا و سەوزە و گێزەر و تەماتە کە کەمتر ئەگزالیکیان تێدایە ، پێویستە خواردنیان کەم بکرێتەوە و سنوردار بکرێن . باشتروایە ، بۆ نان خواردنیش ، نان بکرێتە شۆرباوە و جوینی خواردن لەسەرخۆ و باش بێت .

سیستەمی خۆراکی بۆ بەردی سیستین/

ئەو خۆراکانەی بەسودن بۆ ئەم سیستەمە : شیر زۆر بەسودە ، بەڵام گۆشت و دانەوێڵە کەمتر ، ئەمانە لەگەڵ ڤیتامین A و B کە لە رەچەتەی دەرمانی دا بنووسرێن زۆر بەسودن .

وەرەم (لوو)ی گورچیلە/

وەرەمی گورچیلە یەکێکی ترە لە نەخۆشییەکانی گورچیلە ، ئەگەر وەرەمەکە زۆر مەترسیدار بوو ، پێویستە نەخۆشەکە لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت بۆ یارمەتیدانی لە چارەسەرکردنی بە دەرمانی پزیشکی . دیارە دەرمانە گیاییەکان خۆراکی گونجاون بۆ ئەم مەبەستە .

بۆ نمونە : شەربەتی وەنەوشە لەگەڵ ناوکی خەیار و کاڵەک ، تۆوی پێچپێچۆکە[گیایەکە لە پزیشکی دا بەکاردێت] ، ئەمانە کاریگەرن . هەروەها تاڵیشک و تۆوی کەتان و رۆنی کونجی بەسوودن بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشی یە .

دەکرێت بۆ زیاتر سودمەندی و کاریگەری ئەم چارەسەرانە رەچاوی میزاجە جیاوازەکانی نەخۆش بکرێت و بەپێی میزاجەکان دەرمانی گونجاوی بۆ هەڵبژێردرێت .

بۆنمونە : لەمیزاجی زەرد (زراوی) دا ، شەربەتی وەنەوشە و شەربەتی ترێ و ئاوی جۆ و ئاوی هەنار بەسودن .

لە میزاجی سارد (هێواش و خاو) ، تاڵیشک و شەربەتی هەنجیر وتۆوی کەرەوز بەسودن . لە میزاجی خوێن زۆر دا (گەرم) بۆ کەمکردنەوەی خوێن و هاوسەنگ کردنی خوێن ، شەربەتی وەنەوشە و تۆوی خەیار و تۆوی کاڵەک شوتی و کولەکە بەسودن .

خوێن بەربوونی گورچیلەیی/

خوێن بەربوونی گورچیلەیی یەکێکی ترە لە نەخۆشییەکانی گورچیلە . دیارە بوونی خوێن لە میزدا کۆمەڵێک هۆکاری هەیە ، کاریگەرترینیان بریتین لە : تێپەڕبوونی بەردەکانی گورچیلە بە بۆری میز دا ، نەخۆشی سیل ، نەخۆشی یە پیسەکانی خوێن ، ژەهراوی بوون ، هەستیاری دەرمانەکان . هەموو ئەمانە هۆکاری گرنگن بۆ پەیدابوونی خوێن لە میز دا .

جیاواز لەمانە ئەگەر تینەبرین (کێم کردوو) لەناو گورچیلەدا ، هۆکاری پەیدابوونی خوێن بێت ، ئەوا ئەم نیشانانەی دەبێت:

١ ـ ئەگەر برینەکە لە پەردەی گورچیلەدا بێت ، ئەوا ئازارەکەی زۆر توند دەبێت .

٢ ـ ئەگەر برینەکە لە شانەی گورچیلەدا بێت ، ئەوا ئازارەکەی کەم دەبێت

٣ ـ برینەکانی گورچیلە لەوانەیە ببنەهۆی ئازار لە پەناڕان یان بۆری میز ، تەنانەت ئەژنۆش.

لێرەدا دەرمان بەهۆی خواردن و خواردنەوەی گونجاوەوە دەست پێدەکات ، هەتا بەهۆی ئەمەوە هاوسەنگی دروست دەبێت.

بۆ هاوسەنگی میزاج و پاک کردنەوەی برینەکە ، دەتواندرێت ئەم دەرمانە سروشتی یە بەکاربهێندرێت هەتا ئەوکاتەی برینەکە چاک دەبێتەوە .

دەرمانەکە بەم شێوەیە ئامادە دەکرێت:

١ ـ تۆوی کەرەوز ١٥ گرام دەکرێت بە ٦ بەشەوە و هەر بەشێک لەگەڵ پەرداخێک ئاودا تێکەڵ دەکرێت.

٢ ـ رەگی رازیانە : ١٠ گرام دەخوسێندرێت ، دوای چەند کاتژمێرێک لە خوساندنی ، ٥ بۆ ٧ دەقیقە دەکوڵێندرێت.

٣ ـ تۆوی ڕازیانە : ١٠ گرام.

ئەم گیراوەیە بەیانیان و عەسران پێش نان خواردن بەکاردەهێندرێت . ئەگەر نەخۆشەکە کەمێک میزاجی بەلای گەرمی دا بوو ، ئەوا دەتواندرێت سود لە هەریەک لە : تۆوی خەیار ، کاڵەک ، کەتان ، سرکەی سێو و هەنگوین وەربگیرێت ، بۆ ئاسان تێپەڕبوونی نیشتووەکان . جگە لەمەش دەتواندرێت سود لە گەرماوی دەرمانیش وەربگیرێت.

بەشێوەیەکی گستی گورچیلە توشی چەندین جۆر نەخۆشی دەبێت، ئەوەی باسم کردن ، نەخۆشی یە دیارەکانی گورچیلەن . دیارە ئەم نەخۆشییانە دەکرێت چارەسەر بکرێن بەرێگەی پزیشکی سروشتی . لەم رووەوە ، پێمباشە لێرەدا ئاماژە بە رۆڵی میوە بدەم لە چارەسەر و راگرتنی تەندروستی گورچیلە ، بەتایبەتی میوەیەک کە زۆر بەسودە بۆ گورچیلە ، ئەویش کاڵەکە.

پاک کردنەوەی گورچیلە بە کاڵەک/

خواردنی کاڵەک کارێکی باشە بۆ پاک کردنەوەی گورچیلەکان بەبێ ئەوەی هیچ کاریگەری نەرێنی هەبێت و نەخۆشی لەدوابێت ، بۆ هەموو تەمەنەکان خواردنی کاڵەک رێپێدراوە . جگە لە چارەسەر بۆ بەردی گورچیلە ، کاڵەک بۆ نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس و کەمخوێنی و گرفتەکانی سوڕی خوێنیش باشە . سەرەڕای ئەوەی برێکی زۆر لە شەکری سروشتی تێدایە ، بەڵام بۆ نەخۆشانی شەکرە رێپێدراوە بیخۆن . دیارە هەر لە دێرزەمانەوە ،

کـاڵەک وەک چارەسـەر لە بـواری پزیـشکی دا بەکارهـاتووە . کـاڵەک خۆراکێکی جیاواز و تەندروستە ، بەڵام پێویستە جۆر و بڕی خواردنیشی دیاری بکرێت.

بێگومان پرۆسەی پاک کردنەوەی گورچیلە پێویستی بە خواردنی نانی زۆر هەیە وەک یەکێـک لە رەگەزە خـۆراکی یە سـەرەکییەکان ، بەڵام ئەمە رێپێـدراو نیـیە بـۆ ئەو کەسـانی تووشـی نەخۆشـییە هەرسـی یەکـان و هەوکردنەکـانی گەدە بـوون . لەگەڵ زیـاد بـوونی ئەرکـی دەردراوی گەدە دا ،کاڵەک پێوییستە ، چـونکە کـاڵەک و نـانی بـۆر دەردانـی ترشـەڵۆکی گەدە دەپـارێزن . بـۆئەمەش پێویـستە ئەوانەی توشـی هەوکردنـی گەدە بـوون ، بەدوور بـن لە زۆر دەردانـی ترشـەڵۆکی گەدە . واگریمـانە دەکرێـت ، ئەم پرۆسە چارەسەرییە بەخێرای کۆتایی پێبێـت ، لەو کەسـانەی کە هەوکردنـی توندیان هەیە لە گەدەدا.

ئەم رێگـا خـۆراکی یە بـۆ ئەوانەی برینـی گەدە و دوانـزە گرێیـان هەیە ، لەوانەیە ئەنجامێکی خراپی هەبێت ، چونکە خوێن بەربـوونی تونـد یەکێکە لەو نەخۆشی یە هەرسییانەی وەک گرفتێکی پزیـشکی لە دەیەکـانی کۆتـایی سـەدە رابـردوو مـابووە و بەهـۆی گرنگیپێـدانی و قورسـی نەخۆشـییەکەوە ، چەندین رێژەی مردن پێی لە ئەمەریکا تۆمارکران . لەگەڵ هەموو ئەمانەدا

، بەپێی هەندێک لێکۆڵینەوەی تـازەی دەیەکـانی پێشوو ، ئەو نەخۆشـانەی برینی خوێن بەربونی گەدەییـان هەیە ، پێویـستیان بە نەشـتەرگەری خـوێن وەستاندن هەیە ، ئەمە سەرەڕای ئەوەی ئەوانەی خوێن بەربونی کوشـندەیان هەیە بەهـۆی برینـی دوانزەگـرێ وە ، ئەگەر تێگەیـشتنی باشـتر هەبێـت بـۆ

سروشتی شوێنی خوێن بەربونەکە . ئەمەش لەو لێکۆڵینەوانەدا دەردەکەوێت کە لەسەر بەو دۆخانەیە کە بنچیجەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خوێن بەربوون بەهۆی برینەوە . بەکورتی دەکرێت کاڵەک میوەیەکی چارەسەر بێت بۆ بەشێک لە کێماسییەکانی گورچیلە و پارێزگاری لە تەندروستی گورچیلەکان

لە کۆتایدا هیوادارم بەم کتێبە سەرەتایەکی زانستی لە کتێبخانەی کوردیدا دەستپبکات و سەرچاوەی زانستی لە کتێبخانەی کوردی دا بەردەست بن .

هیوادارم ئەم کتێبە سودی تەندروستی بۆ هەموو لایەک هەبێت و کەلێنلک لە بۆشایی قوڵی زانستی لە کتێبخانەی کوردی پڕبکاتەوە .

عوسمان ئەحمەد

ئەو سەرچاوانەی سودم لی وەرگرتووە بۆ نوسینی ئەم پێشەکیە

ئینگلیزی

1 - INSTANT PHYSIOLOGY

by : R . Barley and Vinod Achan

2 - quick medical terminology

A SELF _ TEACHING GUIDE

by : Shirey Soltesz Steiner

3 - Fandamental of physiology by :RL Bijlane

4 - Medicine Handbook 2018 - 2019

5 - Medical Termminology A - Z

6 -Difficult Dcisions in Digestive Disease

Arvey I Rogersby : Jamie S . Bakin

7 -Kideny Disease

8 -Diseases Dictionary

9 -Renal and skin physiology

فەرەنسی

10 -Physiologie des Reins et des liqudes corporels Par : Andre gougoux

11 -Atlas de anatomie humain

12 -Dictionnaire Midical

13 -Dictionnaire des Maladies

14 -SIMIOLOGIE MIDICALE

عەرەبی

١٥ ـ تنظيف الكليتين في ضروف المنزل يفغيني تشادیلوف ترجمة : ريما ماجد علاالدين

١٦ ـ العلاج بالاعشاب الطبيعية إعداد: عمار سالم الخزرجي

فارسی

١٧ / گنجينەی شفا و درمان شگفتيهای درمان در طب سنتی و طب نوين بر اساس رژيمهای ساده از دروخانەی طبيعت

١٨- محمد حسن نعيمی ـ نسخه شفا گل و گيا مؤلف : دكتر صفدر صانعی

سەرەتا

دوای تەواوکردنی ئەم بابەتە پێویستە زانیاریمان هەبێت دەربارەی

- وەسفکردنی شێوەزانی و توێکاریزانی گورچیلەی مرۆڤ و بەدواداچوونی فرمانەکانی.

- رونکردنەوەی چۆنییەتی چڕبوونەوەی ترشی بناغەیی گورچیلە.

- گفتوگۆ و تێگەیشتن لەچۆنییەتی کاریگەری گورچیلەکان لەسەر فشاری خوێن.

- رێکوپێککردنی هەنگاوە بنچینەییەکان لەناو پێکهاتنی میزدا.

ـ لیستی ئەو هۆرمۆنانەی لە گورچیلەوە دەردەچن لەگەڵ رونکردنەوەی رۆڵەکانیان.

ـ پێناسەی ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی پەیوەستن بە نەخۆشییەکانی گورچیلەوە.

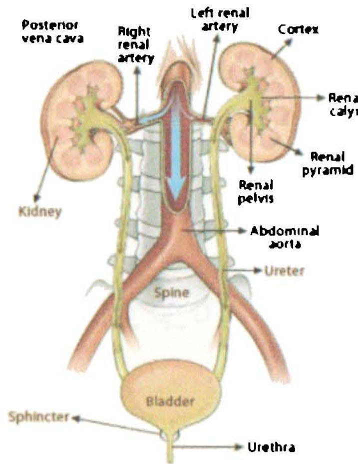
- لیستی هەندێک لەشێوانەکانی گورچیلە.

ـ پێناسەکردنی ((دەرمانەمیزپێکەرەکان))و رونکردنەوەی چۆنییەتی کارکردییان لە زۆرکردنی لێشاوی میز دا.

- رونکردنەوە و بەدواداچوونی هەڵبژاردنی ئەو چارەسەرەجیاوازانەی هێشتا سودیان لێوەردەگیرێت بۆ شکستی - نەخۆشی - سیستەمی گورچیلە.

گورچیلەکان

گورچیلەکان دوو ئەندامی شێوە فاسۆلیایی جەستەی مرۆڤن کە قەبارەی هەریەکێکیان نزیکەی کۆڵەمستێکە ، پانییەکەی (٦سم) و درێژییەکەی (١٠ سم) و دەکەوێتە ئەو دیوی بڕبڕەی پشتەوە . گورچیلە دەکەوێتە خوار قەفەسەی پەراسووەوە و بەهۆی دوو پەراسوی کۆتاییەوە پارێزراوە . کێشی گورچیلەکان نزیکی ٥ , ٠ ی هەموو کێشی جەستەی مرۆڤە . گورچیلەی لای راست ئاستی نزمترە لە گورچیلەی لای چەپ . گورچیلەکان خوێن لە سیسەمی خوێنبەر ، سیستەمی گورچیلەوە وەردەگرن ، ئەم پرۆسەیەش گەڕانەوەی دیاریکردنی - پرۆسەی - خوێنە بۆ جەستە بەناو دەماری سیستەمی گورچیلەیی و لابردنی پاشماوەکان و بابەتە نەویستراوەکانی تره لەناو میزدا .



گورچیلەکان یەکەی پاڵاوتنن لە جەستەی مرۆڤدا

بۆری رەنگ ـ تیوب ـ و میزەرۆ لە درز (کونیلە) ی بەردەم روکاری هەریەک لە گورچیلەکان پێکەوە نوساون بەهۆی میزەڵدانەوە لەناو بەشێکی بچوکتری حەوزدا . لە کۆتایی بۆری رەنگەوە هەندێک فراوانبوون لەناو گورچیلەدا هەیە کە پێیدەوترێت لەگەنە (حەوز) . میز لەناو گورچیلەکانەوە بەناو بۆری رەنگدا دەڕوات بۆ میزەڵدان . لەمیزەڵداندا ، میز کۆدەبێتەوە هەتا ئەوەی لە بۆری میزەوە لە جەستە دەکرێتەدەرەوە . گورچیلە تەنها ئەندامێکی جەستەیە کە لەناو دوو شوێنی مولولەخوێندا ، لەزنجیرەکاندا ، شادەماری خوێنبەر دەبەستێت بە خوێنهێنەرەکان (ئەو دەمارانەی خوێن دەبەن بۆ دڵ) . ئەم رێکخستنە گرنگە بۆ درێژەدان بە جێگیرکردنی لێشاوی خوێن بە دەور و ناو نیفرۆن (بەشی دەردانی گورچیلە) ئەمە سەرەڕای گەرمی بزووتنەکان (هەڵبەز و دابەزەکان) لەناو فشاری تەنی (کۆئەندامی) خوێندا .

پێکهاتەی گورچیلە:

بڕگەی درێژایی گورچیلە ئەم بەشانەی نیشان دەدات:

١ ـ پەردەی سیستەمی گورچیلەیی : پەردەیەکی تەنکی لاوازە کە یارمەتی پاراستنی گورچیلە دەدات

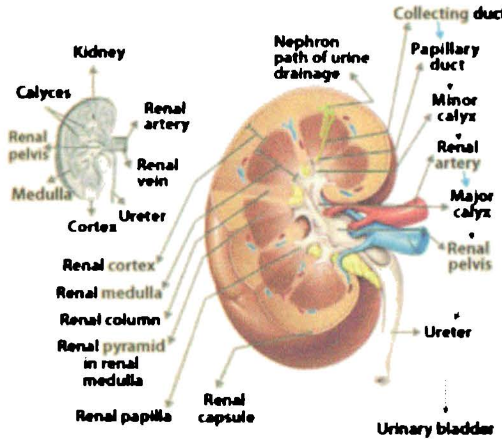
٢ ـ توێکڵ : بەهێواشی ناوچەکانی دەرەوە رەنگ دەکات.

٣ ــ مۆخ (ناوک) : تۆخکەر و سورکەرە ، بەشی ناوەوە پێکدەهێنێت لەکۆتاییدا بابەتی داماڵین رێکدەخات لەناو هەندێک هەرەمدا (بەرزایی) . دیارە لوتکەی هەر هەرەمێک (مەمیلەیەک) نەخشەکانی لەناو لەگەنەی گورچیلەدایە

٤ ــ حەوز (لەگەنە)ی سیستەمی گورچیلەیی : تەختە ، شێوەی کۆڤکە بۆشایی (کەلێنە) ئەمەش میز کۆدەکاتەوە لەناو میزەڕۆدا

تویکاریزانی گورچیلە

گورچیلە لە دەقیقەیەکدا ژمارەیەکی زۆر بۆریچە پێکدەهێنێت کە پێیان دەوترێت نیفرۆنەکان یان بۆری یان بۆریچەکانی سیستەمی گورچیلەیی یان هەر بۆریچەی گورچیلە . سەرەڕای ئەوەی ئەم نیفرۆنانە یەکەکانیان فرمانی و پێکهاتەیین . پێکهاتەکانی ئەم بۆرییە بچوکانە لەسەر رووی گورچیلەن ، لەناو هەر گورچیلەیەکدا ملیۆنێک لەم پێکهاتانە هەیە . هەریەک لەمانەنزیکەی ٤ ـ ٦سم درێژە و هەموویان بەیەکەوە نزیکەی ٦٠ کم درێژن . ئەم درێژییەگەورەیە دەستەبەری رووبەرێکی زۆر فراوان دەکات کە بۆ کرداری هەڵمژینی ماددەکان شیاوە بەتایبەتیش ئاو ، وەک ناوەرۆکەکانیان بەناو ئەمەدا دەجوڵێن . لە دەقیقەیەکدا نزکەی لیترێک خوێن بەناو گورچیلەکاندا دەڕوات.



هێڵکاریەکی توێکاریزانیانەی گورچیلە

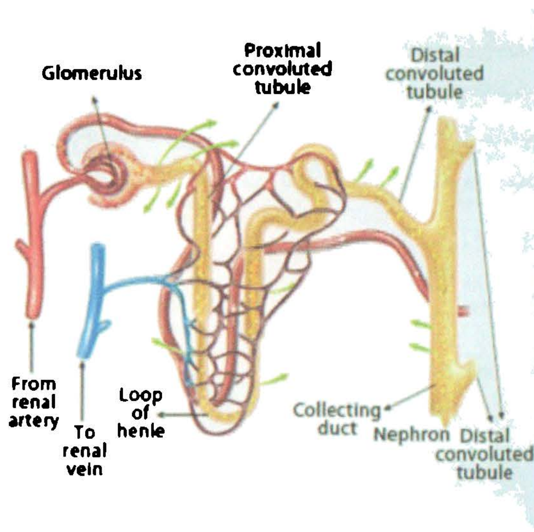
کارئەنـدامزانی (فزیۆلۆجیـای)سیـستەمی گـورچیلە لە فرمـانی گـورچیلە دەکۆڵێتەوە ، لەکاتێکدا گورچیلەناسی (نیفرۆلۆجیا) لە تایبەتمەندی پزیشکی نەخۆشییەکانی گورچیلە دەکۆڵێتەوە . نەخۆشییەکانی گورچیلە جۆراوجـۆرن ، بەڵام تاکەکـان بەهـۆی بەدواییەکـداهاتنی نەخۆشـییەکانی گـورچیلەوە تایبەتمەنـدییە دەرکەوتووەکـانی نیـشان دەدەن . ئەو رەوشـە هاوبەشـە پزیـشکییانەی گـورچیلە دەگـرنەوە بـریتین لە نەخۆشـی گـورچیلەیی و نیشانەکانی دۆخی ئاوبەنـد (کەمبـوونەوەی ئەلبـۆمین لەمیـزدا) ، شـانەکانی گـورچیلە ، ئـازاری تونـدی گـورچیلە ، نەخۆشـی درێژخـایەنی گـورچیلە ، گیرانی کۆئەندامی میـزەڕۆ ، بـوونی بەردی گـورچیلە ، گیرانـی کۆئەنـدامی میز.

بوونی شـێرپەنجەجۆراوجۆرەکانی گورچیلە باوترینیـان شـێرپەنجەی گەورەی سیستەمی گورچیلەییە کە ئەویش شێرپەنجەی خانەی سندانە (واتا وەرەمی پیـسی شـێرپەنجەیی) . شـێرپەنجەکان ، کیـسەکان (میزەڵـدان) و هەنـدێک رەوشـی تـری سیـستەمی گـورچیلەیی ، بەهـۆی لابردنـی گـورچیلەوە یـان گـورچیلە بـڕینەوە دەتوانـدرێت بەڕێوەببرێـت . ئەمە لەکاتێکـدا فرمـانی سیـستەمی گـورچیلەیی بەهـۆی ڕێـژەی شـتن (غەسـلی) گڵـۆڵەییەوە پێـوانە دەکرێت ، ئەمەش هەمیشە لاوازە ، دەڵاندن (لێکجیاکردنەوەی ماددەکان) و

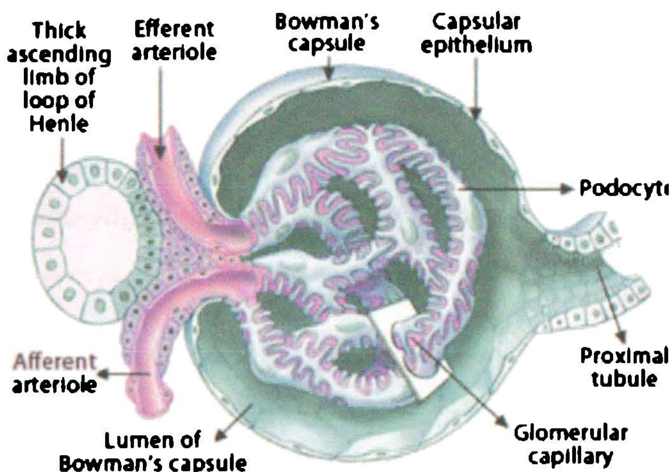
پێکهاتەی بۆریچە [نیفرۆن]

بۆریچە (نیفرۆن) یەکەی بنچینەیی گورچیلەیە . درێژە لەناو بۆری رەنگدایە و کۆتاییەکی داخراوی هەیە ، دوو ناوچەی بادراوی هەیە دەکەوێتە نێوان - قوڵفەی دەرزی ، کۆتاییەکانی بەشێکی درێژی راستەوخۆیە و بە مولولەی خوێنی دەورەدراوە .

فرمانی سەرەکی رێکخستنی چڕی ئاو و ماددە تواوەکانە وەک خوێی سۆدیۆم بەهۆی پاڵاوتنی خوێن ، ئەوەی پێویستە هەڵبمژرێت پاشماوەی وەک میز . نیفرۆن پاشماوەکان (لەناوچون) لەجەستەوە دەپارێزێت ، قەبارە و فشاری خوێن رێکدەخات ، کۆنترۆڵکردنی ئاستەکانی شیبوونەوە بەکارەبا و میتابۆڵیتەکان و رێکخستنی باڵانسی خوێن ئەنجام دەدات .



فرمانەزینــدووەکانی ژیــان رێکــدەخرێت بەهــۆی سیــستەمی دەردان بەهــۆی هۆرمۆنەکـانی وەک دژەزۆربـوونی (گەڕاندنەوەسـەرزاری ئاسـایی) هۆرمـۆن ، لو(هاوسێی) پایرۆید . لەمرۆڤدا ، گورچیلەی ئاسایی نزیکەی ٨٠٠ ٠٠٠ ــ ١٥٠٠ ٠٠٠ نیفرۆنی هەیە. هەر بەشێکی خانەی نیفرۆن جۆری جیاوازی خانەکانی جیاوازە لەگەڵ تایبەتمەندییە جیاوازەکانی ، کە ئەمەش گرنگە لە چۆنییەتی تێگەیشتنی ئەوەی کەچۆن گورچیلە پێکهاتەی خوێن رێکدەخات.



وێنەیەکی نزیککراوەی تۆڕێکڵ یان کیڤی باوەمان

کیڤی باوەمان هەڵدەستێ بە جێبەجێ کردنی هەنگاوی یەکەم لە پاڵاوتنی خوێن بۆ شێوەی میز

بەشەکانی نیفرۆن

کەپسول (کیفی)تیرۆکەوانچی : کۆتاییەکی داخراوە لەدەستپێکی نیوفرۆنەوە شوێنێکە دەکەوێتە ناو بەرگ(توێکڵ). ئەمە تەنکە ـ بە (خانەی ئەستوری ئەپیتیلیۆم { ئەپیتیلیۆم :ئەو خانەیە کە گشت رووەپێستی و چلمینەکان دادەپۆشێت } . خوێنگرتن(کەڵەشاخ) ، هەندێک شت وەک گۆیەکی کلۆر بەقوڵی لەم دیوەوە دادەپۆشرێت. ئەمە شوێنێکی ناوەکی کلۆردەبێت بەردەوام بەناو بۆریچەدا . ئەمە قوپاوییەکی دەرەکییە لەناو کوپی(خوێنگرتنی) لۆچەکان کەتوند دەبێت ــ وەک قەبارەی مولولەخوێنەکان کەپێی دەوترێت تۆپەڵەکان . کەپسول و کیفی تیرۆکەوانچی بەیەکەوە پێیان دەوترێت کیفی مالفیی (مالیفی: پەیوەستەبەناوی توێکاریزانی ئیتالی مارسیلۆمارفی ١٦٢٨-١٦٩٤ کەئەمەی دۆزییەوە- وەرگێڕ-) یان کیفی سیستەمی گورچیلەیی.

بۆریچەی لولخواردوی نزیکەیی یان بۆریچەی نزیکتر : بریتییەلە یەکەم ناوچەی پێچاوپێچی بۆریچە دوای کیفی مالفی لەناو توێکڵ (واتای نزیکتری`` نزیکەیی´´ نزیکترە ئەمەش لە کیفی مالفی)

گرێی هینلی : (ئاماژەیە بۆناوی پاسۆلۆجیستی ئەڵمانی فریدریک گۆستاف هینلی ١٨٠٩-١٨٨٥ کە گرێی گورچیلەی دۆزییەوە- وەرگێڕ-) : بەتەنیشت گرێی دەرزی سەر دوای بۆریچەی نزیکترە ، ئەمەش لەتوێکڵەوە درێژدەبێتەوە دێتەخوارەوە بەرەو مۆخی ئێسقان و دواوە U . ناوەڕاست شێوەی وەرگرتووە (گرێی هێنلی) کە ئەمەش وەک تاڵەموو شێوەی

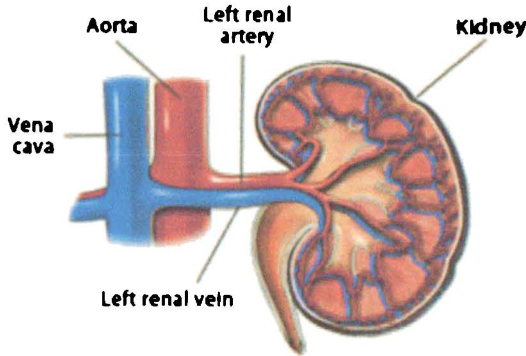
وەرگرتووە ـ چەندبارەبوونەوەی دەرزی (دەموس) لەناو لاکێشەمۆخ (مۆخی ئێسقان) دووبارە دەگەڕێتەوە بۆ ناو توێکڵ و بەبەردەوامی بۆناو هەرێمی پێچاوپێچی بۆریچە.

بۆریچەی ئەوپەڕی پێچاوپێچ یان بۆریچەی دوور : ئەمە دووەم بەشی لولخواردووی نیفرۆنە دوای گرێی هیلنی دێت وشوێنەکەی دەکەوێتە ناو توێکڵەوە (واتای دوورتری `دوور´ ئەمەش دوورترە یان دوورە لەکیفی تیرهاوێژ). ئەمە دەکرێتەوە بۆناو کەناڵی کۆکردنەوە. کۆکردنەوەی ئەم کەناڵە ناوەڕۆکەکانی هەندێک بۆریچەی گورچیلە وەردەگرێت و دەڕژێت ئەمەش وەک میز لەناو حەوزی (لەگەنەی) گورچیلەدایە.

کەناڵی کۆکردنەوە : بەشێکی راستی درێژە دوای بۆریچەی دوور ، ئەمەش کۆتایی نیفرۆن دەکاتەوە کە لە توێکڵەوە درێژدەبێتەوە بەرەوخوار بەناو مۆخی ئێسقاندا (لاکێشەمۆخ)

پاشەکەوتی(پێدانی)خوێن لە نیفرۆن

نیفرۆن پاشەکەوتێکی بێهاوتای خوێنە بەبەراورد بە ئەندامەکانی تری جەستە . ئەمە جووتەلقیخوێنبەرە لە پشتەوەی شاخوێنبەرەوە بۆ ناو بەدواییەکداهاتنی گورچیلەکان . هەر لقێکی خوێنبەری سیستەمی گورچیلەیی و لقەگشتییەکان لە کاتە گشتییەکان دەبنە ڕێنیشاندەر بۆ ووردەخوێنبەرەکان . هەریەک لەم ووردەخوێنبەرانە دێنەناو کیفی تیرهاوێژ(پەردە) لەژێرناوی هێنەری وورده .



شادەماری خوێنبەر و خوێنهێنەری گورچیلە

خوێنبەر (هێنەر: لەهەناسەهێنانەوەبەر هاتووە). ئەم هێنەری ووردەخوێنبەرە لەناو ژمارەیەک مولولەی خوێندا دەپچڕێت لە شێوەی گرێدانەوە- وەک تۆپەڵبوونی گونجاوی توندوتۆڵ لەناوەوەی پەردە (کیف)دا .

پێکەوەبوونی موولولەخوێنەکانی تۆپەڵبوون لە هێنەری ووردەخوێنبەرەوە (هێنەر : لەڕادەبەدەر) . هێنەری ووردە خوێنبەر دوای دەرکەوتنی لەم

پەردەیەوە بۆ ماوەی کورت چەندبارە دەبێتەوە و بەناو تۆڕی مولولە خوێندا (لیمفی پەیوەندیدار بەریخۆڵە) بڵاو دەبێتەوە ، بەشێوەیەک کە دەورەی سیستەمی گورچیلەیی دەدات و دووبارە دەگاتەوە بەشێوەیەک کە شینەدەمار (خوێنهێنەر) ، بەهۆی یەکگرتنی جارلەدوای جاری لەگەڵ شینەدەمارە خوێنهێنەرەکانی تری گورچیلەدا تا لەکۆتایدا ئەمە شێوەکانی شینەدەماری خوێنهێنەری سیستەمی گورچیلەیی جێدێڵێت و لەناوەڕاستی سەر رووی ئەمەوە خوێن دەڕێژێت بۆ ناو پشتەوەی شادەماری خوێنهێنەر.

هێنەری وردە خوێنبەر : شاخوێنبەری سیستەمی گورچیلەیی دەبەستێت بە مولولە خوێنی گلۆڵەییەکان.

مولولەخوێنەگلۆڵەییەکان : مولولە بادراوەکان ئەوانەن دەکەونە دیوی ناوەوەی کیفی تیرهاوێژ (پەردە)

مولولەخوێنی دەرچوو : مولولەگلۆڵەییەکان دەبەستێت بەمولولەخوێنەکانی دەوری لولەیی . (pertibular)

موولوەخوێنەکانی دەوری لولەی peritublar دەکەونە دوای مولولە گلۆڵەییەکان و نزیکی دەوروبەری بۆریچە، گرێی هێنلی ، دوورترین بۆریچە.

شینەدەماری خوێنهێنی نێوان پلەکان : جۆگەی بەتاڵکەرەوەی مولولەخوێنەکانی دەوری pertibular بۆناو شینەدەماری خوێنهێنەری سیستەمی گورچیلەیی.

فرمانی گورچیلەکان

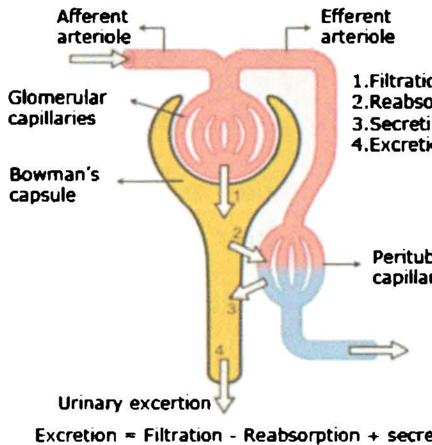
گورچیلەکان چەند فرمانێک لە جەستەماندا جێبەجێ دەکەن کە گرنگترینیان ئەمانەن:

١ ـ دانانی رێکخستنی خوێن و لابردن لە جەستەوە ــ پالاوتن / مژین / رێچکەی لێکجیاکردنەوە.

٢ ـ پاراستنی قەبارەی ئاو لە جەستەدا.

٣ ـ پاراستنی زنجیرەی ئایۆنە جۆراوجۆرەکان و ماددە چەسپیووەکان.

٤ ـ رێکخستنی بەردەوامی بڕی میز.



میکانیزمە بنچینەییە فیزیۆلۆجیەکانی گورچیلە

٥ ـ پاراستنی بەردەوامی ئەسید/ بنەمای زنجیرەی جێگیری خوێن.

٦ ـ پاراستنی فشاری خوێن ـ دەردانی رینین (رینین :پـرۆتینێکە گـورچیلە دەریدەدات و پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە – وەرگێڕ).

٧ ـ هاندانی دروستکردنی خانە سوورەکانی خوێن.

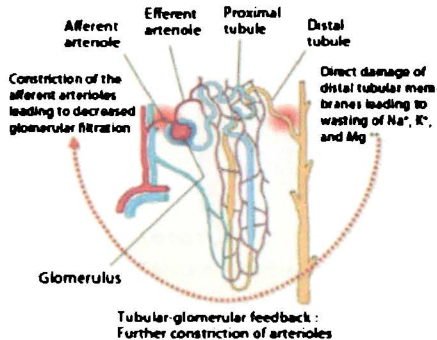
٨ ـ رێکخستنی ئاستەکانی کالسیۆم لە جەستە ـ خستنەکاری ڤیتامین D

رێکخستنی پێکهاتنی خوێن : گورچیلەکان پێکهاتنی خوێن رێکدەخەن بەهۆی رێکخستنی گرنگی ئەم ٣ پرۆسەیەوە:

١ ـ پالاوتن . ٢ ـ مژین. ٣ ـ دەردان.

پاڵاوتن

لێشاوی خوێن بەهۆی تۆپەڵبوونەوە لەناو گورچیلەکاندا و بەهۆی دەرچوونی لە وردەخوێنبەر تەسکتر دەبێتەوە لە هاتنی وردەخوێنبەر . ئەمەش هۆکارەکانی فشاری گەرمی بزوتنە کە بەشێکی شلی خوێنە لە پاڵێوەر بۆ دەرەوە لە تۆپەڵبوونەوە بۆناو بۆریچەی سیستەمی گورچیلەیی . ئەم سیستەمی پاڵێوەرانە نزیکەی ٢٠ ٪ ی پلازمایە و یەکەکانی خانە لە خوێنەوە بۆ ناوەوەی نیفرون نی یە . خوێنی پەیدابوو لەژێر ئەم پەستاندا دەپاڵێورێت لەناو دیوارەکانی مولولە خوێنە گلۆڵەییەکان و کیفی تیرهاوێژ . ئەم پاڵاوتنە ، ئاو و گلۆکۆز و پرۆتینەبچوکەکان وەک سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کلۆرایدی رێکخستووە . رێژەی ئەم پاڵاوتنە نزیکەی ١٢٥ مل لیتر ، یان ١٨٠ لیترە لە هەر رۆژێکدا . دیارە قەبارەی خوێن لەجەستەی مرۆڤدا بەشێوەیەکی ئاسایی نزیکەی ٧ – ٨ لیترە ، هەموو خوێن لە جەستەدا نزیکەی ٢٠ ـ ٢٥ جار لە رۆژێکدا دەپاڵوێرێت .



پاڵاوتنی گلۆڵەیی

بڕی هەر ماددەیەک ئەو پاڵاوتنەیبەدەستی هێناوە چڕبوونەوەی ئەم ماددەیە لەنـاو خوێنـدا کە بەدەسـتی دێنێـت لەگەڵ ڕێـژەی پـاڵاوتنەکە . هەروەهـا چڕبـوونەوەیەکی بـاڵاتر کە ئەمەش چڕبـوونەوەیەکی گەورەتـرە یـان ڕێـژەی چڕبـوونەوەکەی گەورەتـرە . ئەم پـاڵاوتنە تەنهـا گەردە بچوکەکـان و ئـاو و خڕۆکەسورەکانی خوێن دەگرێتەوە کە ناپاڵاوێرێن . کەواتە ، لەژێر بـارودۆخە ئاساییەکاندا خوێن لەمیز دا دەرناکەوێـت و دەرکەوتنـی خـوێن لە میزەکەتـدا لە کێشەی گورچیلەوەیە . ئەم پرۆسەی پاڵاوتنە وەک دروستکردنی قاوە یان کـاپوچینە وایە . لەدروسـتکردنی کـاپوچینەدا ، ئـاو لەژێـر فـشاردا لەنـاو باشترین پاڵاوتندا هاڕاوی قاوە لەخـۆ دەگرێـت . ئەم پـاڵاوتنە قـاوە دروسـت دەکات .

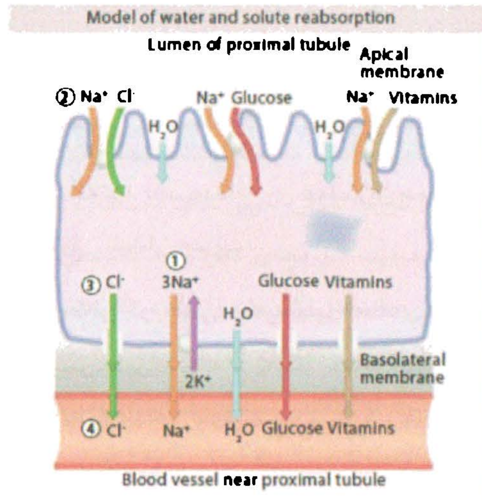
ڕێکخـستنی مولولەخـوێنە گلۆڵەییەکـان لەنـاو زنجیرەکانـدا بەچـواردەوری مولولەخوێنە گرنگەکان لەفشارێکی چەسپیوی سەرەکیدا لەناو مولولە خوێنە گلۆڵەییەکانـــدایە ، لەمەوە ڕێـــژەی پـــاڵاوتن چەســـپیوە ، ســـەرەڕای بزووتنی (هەڵبەزودابەزی) خێرا لەفشاری خوێنـدا . یەکەم جـار ئەم پـاڵاوتنە لەنـاو پەردەی (کیفـی)تیروکەوانچیـدایە ، ئەمەش بەنـاو پەردەی نیوفرۆنـدا لێشاو دەبەستێت بۆ ناو بۆریچەی نزیکتر.

هەڵمژین

پـاڵاوتن بەنـاو بـۆریچەی سیـستەمی گـورچیلەیی دا تێـدەپەڕێت کە لەوێـدا هەنـدێک ئـاو لەگەڵ مـاددە بەسـودەکاندا هەڵـدەمژرێت . هەرچۆنێـک بێـت ، هەڵمژین سنورداره لەو مەودایەدا کە خوێن ناشێوێت . گەردە بچوکەکـان کە جەسـتە پێویـستی پێیـانە وەک ئایۆنەکـان و گلۆکـۆز و ترشـەئەمینییەکان لەدواوەی ئەم پـاڵاوتنەوە هەڵـدەمژرێت بۆنـاو خـوێن . تایبەتمەنـدبوونی پرۆتینەکـان پێیـان دەوترێـت گوێزەرەوەکـان کە دەکەوێـتە سـەر پەردەی خانەجۆرەکـانی نیفـرۆن و ئەم بگـۆڕانە ئەم گەردەبچوکـانەی لەم پـاڵاوتنە دەستێنێتەوە ، وەک ئەمە بەهۆی ئەمانەوە دەڕوات (لێشاودەبەستێت) . هەر بگۆڕێک دەتوانێت کۆنترۆڵی تەنها یەک یان دوو جۆری خانەکان بکات.

بۆنمـونە ، بەهـۆی ئەم بگـۆڕەوە گلۆکـۆز هەڵـدەمژرێت لەگەڵ وەرگرتنەکـانی سـۆدیۆم . ئەم بگـۆڕانە لەنـاو بەشـە جیاوازەکـانی نیفرۆنـدا چـڕدەبنەوە . بۆنمـونە ، زۆربەی بگۆڕەکـانی سـۆدیۆم دەکەوێـتە نـاو بـۆریچەی نزیکتـر ، لەکاتێکدا ئەم بەشانە کەمتر بۆ دەرەوە بڵاودەبنەوە بەناو بەشـەکانی تـردا . هەنـدێک بگـۆڕ پێویـستیان بە ووزە هەیە ، هەمیـشە ئەمەش لەنـاو شـێوەی ئەدینۆسینی فۆسفاتی سیانی دا پێی دەوترێت گواستنەوەی کارا ، لەکاتێکدا بەوانی تر دەوترێت پاسیف (ناکارا) . ئـاو بەشـێوەیەکی ناکـارا هەڵـدەمژرێت بەهۆی دەلاندن لەکاردانەوەی بەهێزکردنـی هەڵمژینـی سـۆدیۆم لە شـوێنێکدا لەنێوان ئەو خانانەی کەدیوارەکانی نیوفرۆنن . گەردەکانی تر کە بەدەستدێن هەڵدەمژرێن و بەهۆی توێنەرەوە رادەکێشرێ لەکاتێکـدا ئەمە لەنـاو لێـشاوی ئاودا بەیەکداچووە . هەڵمژینی زۆرترین ماددە پەیوەندیدارە بە سۆدیۆمەوە ، هەریەکێـک لەوانە بەشـێوەیەکی راسـتەوخۆ ، لەرێـگەی هاوبەشـیکردنی ئەم

بگۆڕە (گوێزەرەوە)یە ، یان بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەهۆی توێنەرەوەوە رادەکێشرێت ، ئەمەش بەهۆی هەڵمژینی سۆدیۆمەوە دادەمەزرێت و ڕێکدەخرێت .



شێوازی ئاو و هەڵمژینی تواوە

ئەو هۆکارانەی ئەنجامی هەڵمژینن : دوو هۆکاری سەرەکی کارتێکردنیان لەسەر پرۆسەی هەڵمژین هەیە کە بریتین لە چڕبوونەوەی گەردە بچوکەکان لەناو پاڵاوتن و رێژەی لێشاوی پاڵاوتنەکە . ئەمەش چڕی بەرزتری گەردەکانە ، گەردی زیاتر دەتواندرێت هەڵبمژرێ . رێژەی لێشاوەکە کارتێکردنی لەسەر کات هەیە بۆ گوێزەرەوەکان لە هەڵمژینی گەردەکاندا . بەدەستهێنانی بیرۆکەی چەندێتی هەڵمژین بەدرێژایی (ئەم بەرو ئەوبەری) نیوفرۆن ، با سەیری ئایۆنی سۆدیۆم بکەین وەک نمونە:

١ ـ بۆریچەی نزیکتر : ٦٥٪ هەڵمژینی سۆدیۆم دەپاڵێوێت . سەرەڕای ئەمەش بۆریچەی نزیکتر نزیکەی ٢/٣ ی ئاو و زۆربەی ماددەکانی تر هەڵدەمژێت بەشێوەیەکی ناکارایانە .

٢ ـ گرێی هێنلی : هەڵمژینی ٢٥٪ ی سۆدیۆم دەپاڵوێت .

٣ ـ بۆریچەی دوور : هەڵمژینی لە سەددا ٨ ی سۆدیۆم دەپاڵێوێت .

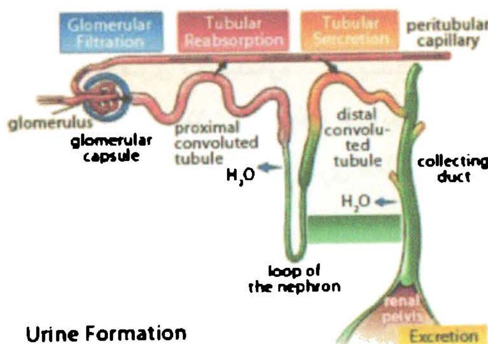
٤ ـ کۆکردنەوەی جۆگە : تەنها لەسەددا ٢ ی هەڵمژین دەمێنێتەوە ئەگەر تەنها هۆرمۆنی ئەدۆلیسترۆن نیشان بدرێت .

لەمەوە ، ناوپۆشی دیوارەکانی توێچڵمی (ئەپیتیلی) خانەی بۆریچەی نزیکتر وەک ناوپۆشی دیواری ریخۆڵەبچوکە وایە . ئەمانە هەردوکیان سنوردار کراون بەهۆی ملیۆنان (microville) ئەمە ناوی پرۆسەیەکی زۆر بچوکە ک١٨٠٩-١٨٨٥

ە لەسەر روکاری هەندێک خانە دەرەدەکەوێت ، بەتایبەتیش خانە پەردە توێچڵمییەکان لەناو کۆتایی ریخۆڵە - وەرگێڕ-) لە دروستکردنی روکاری پانتاییەکە . رۆڵی ئەم ناوپۆشە خانانە هەڵمژینی ئایۆنەکان و خۆراکەکان و ئاو و گۆڕینی ئەمانەیە بۆ نزیکی لیمفە خوێنەکان .

دەردانی بۆریچە

لەناو خوێنەوە هەندێک ئاوێتەی نەویستراو دەردەدرێت بۆناو بۆشایی نیفرۆن . هەندێک لەم ماددانە لە پلازماوە دەردرێن بۆناو بۆشایی ناو ئەندامی لولەیی (لومن) بەهۆی خانەکانی نیفرۆنەوە . نمونەی ئەمە ماددەکانە ئامۆنیایە (NH3) لەکاتێکدا لەم هەڵمژینەدا ، بگۆڕەکان لەسەر ئەم خانانە دەتوانن ئەم ماددە تایبەتمەندانە بجوڵێنن بەرەو لومن . سێیەم پرۆسە ئەوەیە کە گورچیلەکان خوێن پاک دەکەنەوە (رێکخستنی پێکهاتن و قەبارە) کە پێیدەوترێت بۆریچەی دەردان ، بەشداری و بەیەکداچوونی ئەم ماددانە زیاد دەبن بۆ شل گازی بۆریچە . ئەمە سڕینەوەی لەڕادەبەدەری بڕەکانی ماددەتواوە دڵنیاییەکانە لە جەستەوە ، هەروەها هاوکاری خوێن دەکات و دەیپارێزێت لە باڵانسی تەندروستی ئاسایی (بەشێوەیەکی ئاسایی مەودای پێوەری باڵانسەکەی ٧ ,٣٥ بۆ ٧ ,٤٥)



ڕونکردنەوەیەکی ئاسایی کارئەندامزانی گورچیلە لە پاڵاوتنەوە بۆ دەردانی بۆریچە

ئێستا با هەموو ئەم پرۆسانە دابنێین ـ پالآوتن ـ هەڵمژین ـ دەردان ـ بەیەکەوە بۆ تێگەیشتنی چۆنیەتی پاراستنی گورچیلەکان لە پێکهێنانی چەسپیوی خوێن . لەکاتێکدا گورچیلەکان سیسبوونیان لادەچێت وەک میز لە خوێنەوە هەروەها رێکخستنی پێکهاتنی ئەمە . ئەمەش رێژەی سەدی ئاو و خوێکانە .

ـ ئەم بەکارهێنانانە رێکخستنی پەستانی دەلآندنی خوێنە . دەکرێت بڵێین بڕیاردان لە خواردنی هەندێک هەگبەی خوێی (NaCl) لەیەک ژەمدا . پێویستە سۆدیۆم بەهۆی ریخۆڵەکانتەوە هەڵبمژرێت ، زیادبونی چڕبونەوەی سۆدیۆم لەناو خوێنەکەتدایە . زیادبونی سۆدیۆم لەخوێندا پێویستە لەناو نیوفرۆن بپاڵێورێت . لەکاتێکدا گوێزەرەوەکانی سۆدیۆم پێویستە هەوڵبدەن بۆ هەڵمژینی هەموو ئەم سۆدیۆمە پاڵێوراوە ، ئەمەش لەوانەیە ئەو بڕە بێت کە توانای تێپەڕبونیان هەبێت . کەواتە ، تێپەڕبوونی سۆدیۆم پێویستە لەناو(لومین) ـ واتا بۆشایی ناو ئەندامێکی لولەیی دا بمێنێتەوە ، هەروەها پێویستە ئاو بمێنێتەوە ، بەهۆی دەلآندنەوە . پێویستە سۆدیۆم لەمیز بکرێتەدەرەوە و لە جەستەدا نەمێنێت . ئەگەر مانەوەی ئەم ماددانە پشتبەستێت بەبڕی پاڵێوراوی ناو نیفرۆن و بڕی هەڵمژراو یان دەردراو بەهۆی بگۆڕە جۆراوجۆرەکانەوە .

با سەیری نمونەیەکی تر بکەین : بۆچی پارێزی لە وەرگرتن دووبارە دەبێتەوە لە وەرگرتنی هەر ژەمەدەرمانێکی پزیشکی دا ؟ باشە تۆ یەکەم جار ئەم دەرمانە پزیشکی یە وەردەگریت ، ئەمەش دەستکەوتەکانی هەڵدەمژرێن بەهۆی ریخۆڵەوە بۆناو خوێن . ئەم دەرمانە پزیشکی یە لەناو خوێندا کاردەکات لەسەر ئەم ئامانجەی خانە و ئەوە لە پالآوتنەکانی ناو

نیـوفرۆنەوە بەدەسـتدێن . زۆربەی دەرمـانە پزیـشکییەکان بگـۆڕ نـین لەنـاو نیوفرۆندا بۆ هەڵمژینیان لە پاڵاوتنەوە . لەراستیدا ، هەندێک لەم دەرمانـانە بەشێوەکی چالاک دەردەدرێن لەناو نیوفرۆن . کەواتە هەندێک لەم دەرمانـانە وەرگرتنیان لەناو میز دایە و پێویستە دواتر ژەمە دەرمانێکی تر وەربگریت.

پاراستنی قەبارە و باڵانسی ئاو

گورچیلەکانت توانایان هەیە بۆ هێشتنەوە یان سستی ئاو . بۆنمونە، ئەگەر پەرداخێکی گەورە ئاو بخۆیتەوە ، ئەوا لەهەموو کاتژمێرێکدا هەستی میزکردنت دەبێت . بەپێچەوانەشەوە ، ئەگەر ئەوەندە ئاو نەخۆیتەوە میزکردنت نابێت لەو ماوە کاتییەدا ، وەک لەکاتی شەودا ، پێویست ناکات ئەوەندە میز بەرهەم بهێنیت و ئەمەش هەمیشە زۆر توند دەبێت (لەنیوەشەدا) . چۆن دەزانیت گورچیلەکانت جیاوازن ؟ وەڵامی ئەم پرسیارە دوو میکانیزم لەخۆدەگرێت کە ئەمانەن :

١ - گۆڕینی پێکهاتە و تایبەتمەندییەکانی گرێی لوپ لە نیوفرۆندا.

٢ - هۆرمۆنی دژەمیزپێکردن (ADH)، پێشی دەوترێت ڤاسۆپرێسین ، بەهۆی گلاندی چڵم دەردەر(پێتیتواری) دەردەرێت.

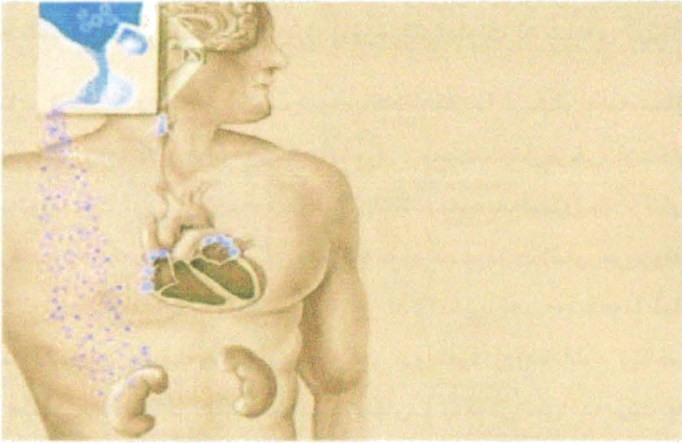
گرێی هینلی

گرێی لوپ بەسستی دێتەخوارێ و سست دەڕوات . ئەمە لەکاتێکدا پاڵاوتن بەرەوخوارێ گرێی لووپ دەڕوات ، ئاو هەڵدەمژرێت ، بەڵام ئایۆنەکانی (سۆدیۆم و کلۆر)هەڵنامژرێن . لابردنی ئاو خزمەت بە کۆبونەوەی کلۆر و سۆدیۆم دەکات لەناو بۆشایی ئەندامێکی لولەیی دا . ئێستا، لەکاتێکدا ئەمە وەک پاڵاوتن بەرەو لایەکانی تر دەجوڵێت (بەسستی دێتەخوار) سۆدیۆم و کلۆر هەڵدەمژرێن ، بەڵام ئاو هەڵنامژرێت . ئەو دوو تایبەتمەندییە چین کە دەگوازرێنەوە ، ئەو چڕبوونەوەجیاوازە لەناو Nacl دا رێکدەخرێت بەدرێژایی درێژی ئەم گرێ یە ، بەهۆی بەرزترین چڕبونەوە لەژێرەوە و نزمترین چڕبونەوە لە لوتکەدا . ئینجا گرێی هینڵی دەتوانێت NaCl چڕبکاتەوە (کۆبکاتەوە) لەناو مۆخی ئێسقاندا . ئەمەش گرێیەکی درێژترە و دابەزینی چڕبونەوەی گەورەترە . هەروەها ئەم تێکڕایە ئەوەیە شانەی مۆخی ئێسقان سوێرتر (زۆرخوێتر)دەبێت لە شانەی توێکڵ.

ئێستا ، لەکاتێکدا بەناو کۆبونەوەی کەناڵەکاندا لیشاو دەبەستێت ، بەشێوەیەکی وەها کە بەرەو دەستبەردابوون دەچێت لەناومۆخی ئێسقاندا ، ئاو دەتواندرێت لەم پاڵاوتنەوە بەهۆی دەڵاندنەوە هەڵبمژرێت . ئاو لەم رووبەرە بەرتەسکەی چڕبوونەوەی سۆدیۆمەوە دەجوڵێت (ئاو چڕبوونەوەی بەرزە) لەناو شانە مۆخییەکاندا. ئەگەر لەکۆتایی ئەم قۆناغەدا ئاولەم پاڵاوتنەوەلابرێت ئەوا لەو میزەی هەیە چڕ بووەنەوە روودەدات . رێکخستنی گرێی هێنلی دادەبەزێت لەسەر مۆخی ئێسقان ، بەمەش ماوە دەدرێت بە ئاو لە کۆبونەوەی کەناڵەکانەوە هەڵبمژرێت و رێگە بە ADH (ڤاسۆپرین)ش دەدرێت ئاو بەناو ئەم کەناڵانەدا تێپەڕێنێت.

ڕێکخستنی بڕی میز

چڕبـوونەوەی میـز بەهـۆی هەڵمژینـی ئـاوەوە کـۆنترۆڵ کـراوە و بەهـۆی هۆڕمۆنی ADHدەردەدرێـت ، ئەمەش بەهـۆی پلـی دواوەی گلانـدی پیتـوار (دەردانی چڵمی). ئەگەر دەردانی ADH کەم بکات ئەوا بڕی بەرهەمهێنانی میـز زیـاد دەکـات ، بەمەش دەوترێـت (زۆرمیزکـردن). هەروەهـا ADH دەردەدرێت بەهۆی گلاندی پیتوار کەکۆنترۆڵی توانای ئـاو دەکـات لەتێـپەڕین بەنـاو خانەکـان لەناودیوارەکـانی کۆبـونەوەی کەناڵەکـان . ئەگەر ADH دەرنەدرێت ، ئەوا ئاو ناتوانێت بەناو دیوارەکانی ئەم کەنـاڵانەدا تێبپەڕێـت . زۆرتر ADH دەربدرێت ، ئەوا ئاو زۆرتر دەتوانێت تێبپەڕێت. هەتا ADH زۆرتر بێت ، ئاو زیاتر دەتوانێت بەناویدا تێبپەڕێت.



میکانیزمی هۆڕمۆنی ADH

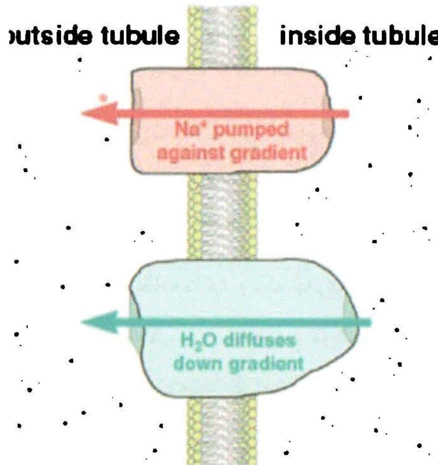
خانەکانی دەمار تایبەتمەندن ، پێیان دەوترێت دواپەڕە (دواڕەگی بزوێنەرە لە ریشاڵی ماسولکەیی دا) ، لە ناو هایپۆسەلامۆس (ژێر سەرین) ی هۆشی مێشکدا سۆدیۆم لەخوێندا چڕدەبێتەوە . دەماری کۆتاییەکانی ئەم دواپەڕە دەکەونە پشتەوەی گلاندی پیتواری و ADH دەڕژێنن . ئەگەر چڕبونەوەی سۆدیۆم لە خوێندا بەرز بێت ، ئەوا ئەم دواپەڕانە ADH دەردەدەن. ئەگەر چڕبوونەوەی سۆدیۆم نزم بێت ئەوا ئەم دواپەڕانە ADH دەرنادەن. لەراستیدا ئەمانە هەمیشە هەندێک ئاستی زۆر نزم لە ADH لەم دواپەڕانەوە دەردەن.

ئارجینی ڤاسۆپریسین (AVP)کە بە ڤاسۆپرسین ناسراوە ، دەرمانی دژەمیزپێکەر هۆرمۆن (ADH)، ئەمە هۆرمۆنی دەرمانی پیوتیتاری پشتەوەیە کە لە زۆرێک لە شیردەرەکاندا هەیە . ڤاسۆپرسین بەرپرسە بۆ زۆربوونی هەڵمژینی ئاو لەناو کۆبونەوەی کەناڵەکانی نیفرۆنی گورچیلەدا. ڤاسۆپرسین دەلاندنی ئاو زۆرتر دەکات لەناو کۆبونەوەی کەناڵی گورچیلەدا . ڤاسۆپرسین ئەو هۆرمۆنی پەپتیدیە (ئاوێتەیەکە ترشی ئەمینی تێدایە - وەرگێڕ) کە کۆنترۆڵی هەڵمژینی گەردەکان دەکات لەناو بۆریچەی گورچیلەدا بەهۆی کارتێکردنی شانەی دەلاندنەوە . ئەمەش بەرگری دەفری پەیدابووی چێوەیی لە بۆری خوێنە ، بەشێوەیەکی وەها لەناو زۆربوونی سوڕانەوەی (خولی) زۆربوونی فشار شادەماری خوێندایە . دیارە ئەمە رۆڵی سەرەکی دەبینێت لە هاوسەنگی دا ، بەهۆی رێکخستنی ئاو و گلۆکۆز و خوێیەکان لەناو خوێندا. هەرچۆنێک بێت هەندێک AVP بەشێوەیەکی راستەوخۆ والآ دەکات بۆناو مێشک . لێرەدا ئەم رۆڵانە گرنگن لە پەیوەندی و ژینگەی کۆمەلایەتی دا.

پاراستنی چڕبوونەوەکانی ئایۆنە جۆراوجۆرەکان و ماددەگرنگە چەسپاوەکانیتر :

کاتێــک پەرداخێکـــی گەورە ئـــاو دەخـــۆینەوە ، وەرگرتنەکـــانی ئـــاوەکە هەڵدەمژرێت بۆناو خوێن و ئاوە هەڵمژراوەکە قەبارەی ئـاوی پـاڵێوراو زیـاد دەکـات لەنـاوگلۆڵەیی دا . ئەم ئـاوە هەڵـمژراوە لەنـاو خوێنـدا چڕبـونەوەی سـۆدیۆم کەمـدەکاتەوە و کەمبـونی چڕبـونەوەی سـۆدیۆم قەبـارەی سـۆدیۆم لەناو گلۆڵەیی دادەبەزێنێت . نیفرۆن هەموو ئەم بارەی کەمبونەوەی سۆدیۆم هەڵدەمژێت و لەگەڵ بوونی هەندێک ئاو ، ئاوی زۆر (لەڕادەبەدەر)لە پاڵاوتندا بەجێدەهێڵێت. ئەم کەمبونەوەی چڕی سـۆدیۆم هەسـتی پێـدەکرێت بەهـۆی دواپەڕەکـانەوە ، ئەم دواپەڕەیەش هەمـان مەودای ADH دەرنـادات . ئەمە لەکاتێکدا کۆبـوونەوەی کەناڵەکـان وەک ADH نابینـدرێت ، ئەمـانە ڕێگـا بەهەندێک ئاو نادەن هەڵبمژرێت لەنـاو کـاردانەوەی چڕبـونەوەی سـۆدیۆم کە بەهۆی گرێی هێنلی یەوە ڕێکدەخرێت.

ئەم ڕێــژە زۆریـــیەی جیاکردنەوەکـــانی ئـــاو لەنـــاو میـــزەوە دەردەدرێـــت و چڕبـوونەوەی سـۆدیۆمیش لە خوێنـدا دەگەڕێـتەوە بـارە ئاسـاییەکەی خـۆی. هاوشێوەی ئەمە ناتوانین لە نیوەشەودا لەکاتی نووستنماندا ئـاو بخۆینەوە ، چڕبونەوەی سۆدیۆمیش لە خوێندا بەرەنجامەکەی زیـاد دەکـات لە دەردانـی ADHدا ، بەشـێوەیەکی وەهـا کە ڕێـگە بە گەڕانەوەی ئـاو دەدات لەنـاو کاردانەوەی بۆ دابەزینی چڕبونەوەی سۆدیۆم کە بەهـۆی گرێـی هێنلـی یەوە ڕێک دەخرێت.



ئاو (ڕەنگی شینە) نیشان دەدات

هاوسەنگی سۆدیۆم

نەخشەسازیەک کە هەڵمژینی ئایۆنەکانی سۆدیۆم (ڕەنگی پەمەیبە لە وێنەکەدا)

لەمەوە ، ئەم هەڵمـــژینە ووزەیە پرۆســـەکە لەناودەبـــات. ئەم ووزەیە سـەرهەڵدەدات و لەگەڵ هەڵمژینـی NaCl بەرز دەبێتەوە بەشـێوەیەکی ئەندازەیی. دیارترین بەڕێوەبردن بۆ ئەم هەڵمژینە بریتییە لە ناوەنـدی تفتـی کە دەکەوێتە K_ATPase_) Na ترومپـای سـۆدیۆم ، پۆتاسیۆم) بەشێوەیەکی وەها گوێزەرەوەکان ۳ گەردی سۆدیۆم لەدەرەوەی خانە و ۲ گەردی پۆتا،سـیۆم لەدەرەوەی خـانە ، ئەم ووزەیە لە بەئـاو شـیبوونەوەی گەردێکی ATP یەوە سەرهەڵدەدات.

گورچیلەکان هاوکاری چڕبونەوەی - بوونیادی ئەسیدن

پاراستن و هاوکارییەکانی خوێنەکەت چڕبونەوەیەکی چەسپیوی ئایۆنی هایدرۆجینە (هاوسەنگی) بەهۆی گیراوەی کیمیایی ئایۆنەکانی هایدرۆجین و بیکاربۆناتی سۆدیۆم. بیکاربۆناتی سۆدیۆم بەهۆی دووەم ئۆکسیدی کاربۆنەوە بەرهەم دێت و لەناو خانەکاندا وەک بەرهەمێکی لاوەکی هەندێک کاردانەوەی کیمیایی شێوە دەگرێت . دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بەهۆی مولولەخوێنەکانەوە دەچێتە ناوخوێنەوە، لێرەدا خرۆکەسورەکانی خوێن ئەو ئەنزیمانە لەخۆدەگرن کە پێیان دەوترێت (ئەنزیم)ی ووشکبونەوەی کاربۆنی کە ئەمەش یارمەتی پێکەوەبەستنی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن (CO_2)و ئاو (H_2O)دەدات بەشێوەیەکی خێرا . ئینجا ئەسیدی کاربۆنی شێوە وەردەگرێت و بەخێرایی جیادەکرێتەوە لە ئایۆنەکانی هایدرۆجین (H^+)و ئایۆنەکانی بیکاربۆنات.(HCO_3)

هەروەها ئەم کاردانەوەیە دەتوانێت پێشبکەوێ لەناو پێچەوانەبونەوەی راستەوخۆ ، لەمەوە بیکاربۆناتی سۆدیۆم ئایۆنی هایدرۆجین زیاد دەکات لە پێدانی بڕی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو.

Carbonic

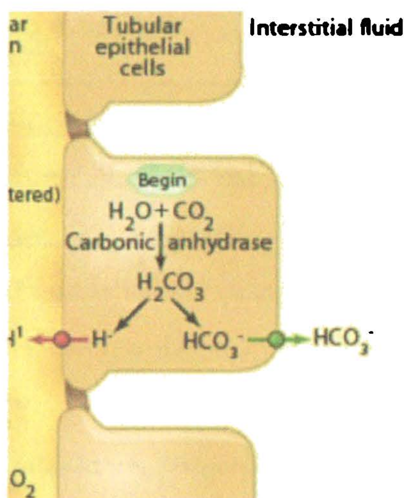
Anhydrase



$$Co_2 + H_2O \longleftrightarrow H_2OCO_3 \longleftrightarrow H^+ \; HCO_3$$

بەمە راستکردنەوی بالآنسە دەپارێزرێت و درێژەی پێدەدرێت بەهۆی پاراستنی رێژەی ئایۆنی هایدروجین لە بیکاربۆنات کە لەناو خوێندا

چەسپیووە (نەگۆڕە) ، ئینجا پێویستە تۆ چڕی بیکاربۆنات کەم بکەیتەوە و هاوسەنگی خوێن بگۆڕیت . هەروەها ئەگەر بەهۆی ئەلکالی* (ئەلکالی ماددەی بارگە موجەب هەڵگرە کە لەگەڵ ترشدا یەکدەگرێت ، ئەمەش بۆ دروستکردنی خوێی بێبارگە- وەرگێڕ-)ئایۆنی هایدرۆجین کەم بکەیتەوە، ئەوا پێویستە چڕبوونەوەی بیکاربۆنات کەم بکەیتەوە و هاوسەنگی خوێن بگۆڕیت.



هەڵمژینی بیکاربۆنات

تەوهۆكارانەی كاردەكەنەسەر بناغەی هاوسەنگی ئەسید

ئێستا، بناغەی/هاوسەنگی ئەسید لەخوێنماندا دەگۆڕێت لە كاردانەوەی هەندێك شت كە ئەمانەن:

١- خۆراك : خۆراكە دەوڵەمەندەكان بە گۆشت ترشەكان دەستەبەردەكەن لەكاتی هەرسكردندا . بەپێچەوانەوە ، خۆراكە دەوڵەمەندەكان بە سەوزە و میوە ئەلكالینی خوێنمان دەستەبەردەكەن چونكە دەوڵەمەندن بە بیكاربۆناتەكان .

٢ - راهێنان : راهێنانە ماسولكەییەكان ترشی لاكتیك بەرهەم دێنێت ، كە ئەمەش پێویستە لە جەستە بكرێتەدەرەوە یان بكرێتە زیندەپاڵ.

٣ ــ هەناسەدان : هۆكارەكانی هەناسەدانی خێرای بەرز ئەلكالین لە خوێنماندا دروست دەكات. بەپێچەوانەوە ، دڵنیایی نەخۆشییەكانی سی رێگری لە بڵاوبونەوەی ئۆكسجین دەكات و دەتوانێت هۆكارێك بێت خوێن بكاتەترشی.

گورچیلە دەتوانێت هەر ناهاوسەنگییەك راست بكاتەوە بەهۆی لابردنی زۆری ترش (ئایۆنی هایدرۆجین)یان بناغەكانی (بیكاربۆنات)لەناو میز و گەڕاندنەوەی بیكاربۆنات لەناوخوێندا بۆ باری ئاسایی . خانەكانی گورچیلە برێكی نەگۆڕی ئایۆنی هایدرۆجین و بیكاربۆنات بەرهەم دێنێن چونكە ئەمانە زیندەپاڵی خانەخانەی هەیە

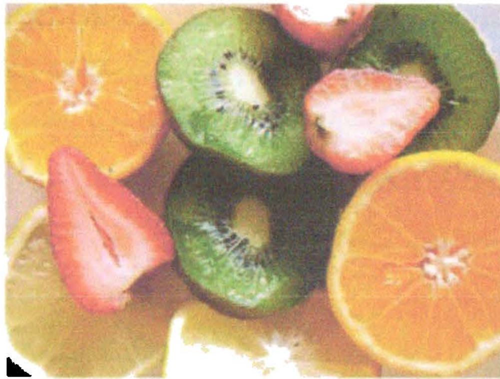
(بەرهەمهێنانی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن). لەناو كاردانەوەی ئەنزیم(ووشكبونەوە)ی كاربۆنی كە هاوشێوەی خرۆكەسورەكانی خوێنە ،

وەرگرتنەکانی ئایۆنەکانی بیکاربۆنات بەرهەم دێنێت و لەناو ناوپۆشی نیفرۆندا دەردەرێت . هەروەها دەستکەوتنی ئەمە لەناو خوێندا بەرهەم دێت . لەناو ناوپۆشی نیفرۆندا پێکەوە بەستنەکانی بیکاربۆنات بەئایونەکانی هایدرۆجینەوە دەپاڵێوێن بۆشێوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو کە لەسەر رووکاری ناوپۆشییانەی خانەکانی گورچیلە نیشان دەدرێت).

لەمەوە لابردنی ئایۆنەکانی هایدرۆجین یان ئایۆنەکانی بیکاربۆنات لەناو میزدا پشت دەبەستن بە بڕی (سەرجەمی) بیکاربۆناتی پالێوراو لەناو تۆپەڵبوون لەرێژەی خوێنەوە بۆ ئەو بڕەی ئایۆنەکانی هایدروجین کە لەناو خانەکانی گورچیلەوە دەردەرێت. ئەگەر بڕی بیکاربۆناتی پاڵێوراو زۆرتر بێت لە بڕی ئایۆنە دەردراوەکانی هایدرۆجین ، ئەوا پێویستە بیکاربۆنات لە میز دا بزر بکرێت . هەروەها ئەگەر بڕی دەردراوی ئایۆنی هایدرۆجین زۆرتر بێت لە بڕی بیکاربۆناتی پاڵێوراو ، ئەوا پێویستە ئایۆنەکانی هایدرۆجین لە میز دا لابرێن. (واتائەسیدی میز ـ ئەسید یوریک).

خۆراکی ترشی

کاتێک خواردنێکی ترش وەردەگرین ، ئایۆنەکانی هایدرۆجین بو خوێن زیاد دەبن ، بەهۆی شیبونەوەی گۆشت ـ خواردنێکی دەوڵەمەندە کە بەشێوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو تێکەڵ دەبێت بە بیکاربۆنات لەناو خوێندا . ئەم کارلێکە چڕبونەوەی بیکاربۆنات و هاوسەنگی لە خوێندا کەم دەکاتەوە . ئەم کەمکردنەی چڕبونەوەی بیکاربۆنات لەناو خوێندا بڕی بیکاربۆناتی پاڵێوراو لەناو گلۆڵەیی دا کەم دەکاتەوە .



سەرچاوەکانی ڤیتامین C

هەموو ئەو بی کاربۆناتە پاڵێوراوەی بەستراوە بە ئایۆنی هایدرۆجینەوە لەلایەن خانەکانی گورچیلەوە دەردەدرێت لەناو ناوپۆشی خانەیەکی ئەندامی لەشێوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو دا . لەبەرئەوەی باری پاڵێوراوی بیکاربۆنات کەمترە لە بڕی هایدرۆجینی دەردراوبەهۆی خانەکانی گورچیلەوە

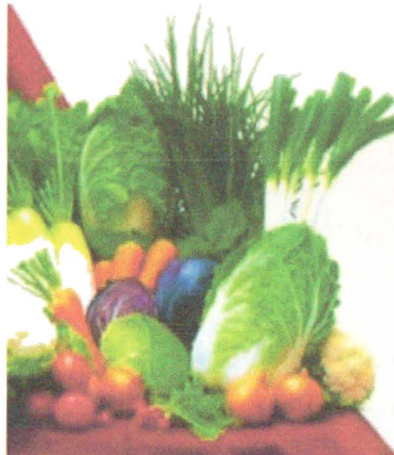
لێرەدا ئایۆنی هایدرۆجین لەناو میز دا زۆر دەبێت .

بڕی بیکابۆناتی دەردراو لە خانەکانی گورچیلە وە بۆ ناو خوێن یەکسانە بە ئایۆنی هایدرۆجینی دەردراو لەناوپۆشەوە کە زیاترە لە باری پالێوراوی بیکاربۆنات لە خوێنەوە ـــ کەواتە ، خوێن سودێکی پەتی هەیە بۆ بیکاربۆنات . ئەمە پرۆسەیەکی بەردەوامە بۆ لابردنی ئایۆنەکانی هایدرۆجین لەناومیز دا و سودی بیکاربۆنات لەناو خوێندا هەتائەوەی چربونەوەکانی هایدرۆجین (بالآنس) و ئایۆنەکانی بیکاربۆنات لەناو خوێندا دەگەڕێنێتەوە باری ئاسایی.

خواردنی تفت

لەکاتێکدا خواردنێکی تفت هاوشێوەی وەک سەوزە یان میوە وەردەگرین ، بیکاربۆنات لەم خواردنەوە بۆ خوێن زیاد دەکات و پەیوەست دەکرێت بە ئایۆنی هایدرۆجین لەشێوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو . ئەم کاردانەوەیە چڕبونەوەی ئایۆنی هایدرۆجین کەم دەکاتەوە و هاوسەنگی زۆر دەکات.

زۆربونی چڕبونەوەی بیکاربۆنات ڕێژەی بیکاربۆناتی پاڵێوراو لەناو گڵۆڵەیی دا زیاد دەکات . ئەم بیکاربۆناتە پاڵێوراوە ڕێژەی ئایۆنی هایدرۆجینی دەردراو بەهۆی خانەی گورچیلەوە زیاد دەکات و زۆربوونی بیکاربۆناتیش لەناو میز دا لەدەست دەدات.



ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە تفتی

بڕی بیکاربۆناتی دەردراو لەخانەکانی گورچیلە وە بۆناو خوێن یەکسانە بە ئایۆنە هایدرۆجینە دەردراوەکانی ناو ڕوپۆش و کەمترە لە دۆخی پاڵێوراوی بیکاربۆنات لەناو خوێندا - - کەواتە ، خوێن کێشی لەدەستچووی بیکاربۆناتی هەیە .

ئەم پرۆسەیە بەردەوامە لە لەدەستچوونی بیکاربۆنات لەناومیزدا و کەمبونەوەی بیکاربۆنات لەناو خوێن هەتائەوەی چڕبونەوەکانی هاوسەنگی هایدرۆجین و ئایۆنەکانی بیکاربۆنات لەناو خوێندا بەشێوەیەکی ئاسایی کۆدەکرێنەوە (خەزن دەکرێن) .

کاریگەری گورچیلەکان لەسەر فشاری خوێن

فشاری خوێن لە جەستەتدا پشت بەم خاڵانەی خوارەوە دەبەستێت:

١ــ هێزی کرژبوون (چوونەوەیەکی)دڵ : پەیوەندی هەیە بە راکێشانی چەندجارەی جیاکردنەوەکانی دڵ بەهۆی خوێنی هاتووە وە .

٢ ـ ئاستی هاتنەوەیەکی خونێبەرەکان و وورده خوێنبەرەکان : زیادبونی بەرگری لێشاوی خوێن ، لەمەوە پێویستە فشاری خوێن بەرزتر بێت.

٣ ـ سوڕی بەردەوامی قەبارەی خوێن : بە بالاتربوونی قەبارەی سوڕی بەردەوامی خوێن ، ماسولکەی دڵ گوڕانەکانی رادەکێشێت بەهۆی خوێنی هاتووەوە .

کاریگەری گورچیلەکان لەسەر فشاری خوێن بەهۆی :

١ ـ بەهۆی هاتنەوەیەکی خوێنبەرو خوێنهێنەرەکان.

٢ــ زۆربوونی قەبارەی سوڕی بەردەوامی خوێن . خانە تایبەتمەندەکان دەکەونە بەشێکی دووری بۆریچە و دەکەوێتە نزیکی ناو دیواری دەرچوی (هێنەری)وورده خوێنبەر . خانەدوورەکانی بۆریچە (پەڵەی densa چڕبوەوە) واتای سۆدیۆمە لەناو خانەکانی شادەمار و پالاوتن (خانەکانی نزیک تۆپەڵە)واتا فشاری خوێن . لەکاتێکدا فشاری خوێن دەدڵۆپێندرێت ، سۆدیۆمیش دەدڵۆپێندرێت. خانەکانی نزیک تۆپەڵە واتا دڵۆپاندن لەناوفشاری خوێندا و کەمبونەوەی ناو ئەو سۆدیۆمەی گواستراوەتەوە بۆیان بەهۆی خانەکانی پەڵەی densa . ئینجا خانەکانی نزیک تۆپەڵە ئەو

ئەنزیمە والاَ دەكەن كە پێیدەوترێ رەنین (پرۆتینێكە لەگورچیلەدا هەیە و پەستانی خوێن بەرز دەكاتەوە – وەرگێر).

رەنین (پەیدابوونی ئەنجیۆتێنسین angiotensinogen ، بگۆڕی ترشەئەمینی) دەگۆڕێت بۆ (دەفرەتەسككەرەوە . (angiotensin 1 ئینجا angitensin1 دەگۆڕێت بۆ angitensin 2

بەهۆی دەفرە تەسككەرەوە (هەمەجۆری پیپتید كە زەخت بەرزدەكاتەوە (angiotensinـ گۆڕینی ئەنزیمی (ACE) پسپۆڕی ، بەشێوەیەكی سەرەكی لەناو سییەكاندا دەدۆزرێتەوە . دەفرە تەسككەرەوە ٢ هۆكارەكانی دەمارە خوێن دوچاری كرژبون دەبێت ـ زۆربونی كرژبونی دەمارەخوێنەكان پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە .

هەروەها دەفرەتەسككەرەوەی ٢ هانی گلاندی ئەدرینال هانی گورچیلە دەدات بۆ دەردانی هۆرمۆنێك كە پێیدەوترێت ئەلدۆستیرۆن. ئەلدۆستیرۆن زیاتر یارمەتی هەلمژینی سۆدیۆم دەدات لەناو بۆریچەی دوور و دەستهاتنەكانی (جیاكردنەوەكانی) ئاو هەلدەمژێت هاوشانی سۆدیۆم . زیادبوونی هەلمژینی سۆدیۆم و ئاو لە بۆریچەی دوورەوە بڕی میز كەمدەكاتەوە و قەبارەی خولی بەردەوامی خوێن زیاد دەكات . زیادبوونی قەبارەی خوێن یارمەتی كشانی ماسولكەی دڵ دەدات و ئەم هۆكارانەش لەگەڵ هەر لێدانێكدا فشار زیاتر دەكەن ، لەمەوە فشاری خوێن زیاد دەكات . ئەو كردارانەی بەهۆی گورچیلەوە وەرگیراون لەرێكخستنی فشاری خوێندا گرنگن بەتایبەتی لەكاتی تووشبوونی بە برینداری ، ئەمە لەكاتێكدا ئەم كردارانە پێویستن بۆ پاراستنی فشاری خوێن و هێشتنەوەی لەدەستچونی

شـلـەکان. لەمەوە ، ئەنجیۆتینـسین ئەو هۆرمـۆنە پیپتیـدەیە کە هۆکارەکـانی دەفرە زۆربوون و زۆربوونی پێشینەن لەناو فشاری خوێندا . ئەمەشبەشـێکە لەسیستەمی رینین ئەنجیۆسین ، بەشێوەیەکی وەهـا کە ئامـانجی سـەرەکی بۆ دەرمان ئەوەیە فشاری خوێن نزم بکاتەوە . هەروەهـا ئەنجیۆسـتین هـانی بەرەڵابوونی ئەڵدۆسترین دەدات ، هۆرمۆنێکی تـرە لەتـوێکڵی ئەدرینـاڵەوە . ئەدۆڵسترێن گیرانـی سـۆدیۆم بەرز دەکـاتەوە لەنـاو نیفرۆنـی دووردا ، لەنـاو گورچیلەدا بەشێوەیەکی وەها کە نزیک دەبێتەوە لە پەستانی خوێن.

گـورچیلە هـانی دروسـتکردنی)RBCخـرۆکەی سـور خـوێن)یـش دەدات : هۆرمۆنی شەکرە پرۆتین ئەوەیە کە کۆنترۆڵی بەرهەمهێنـانی خـانەی سـوری خوێن (بەهۆی لاسکەخانە لەمۆخی ئێسقان) دەکـات ، یـان خـرۆکەی سـوری خــــوێن بەرهەم دێنێــــت. ئەمەش پــــرۆتینێکە بــۆ خــــرۆکەی ســــوری خوێن (خانەسورەکانی خـوێن) پێشەنگە لەنـاو مـۆخی ئێسقاندا . هەروەهـا پێشی دەوترێت خوێن دروستبوون ، ئەمەش بەهۆی دایکەریـشاڵەخانە لەنـاو گورچیلەدا بەرهەم دێت کە لە کۆتایـدا بە مولـولەی (شـێوەبۆری دەوردراو peritubular) و توێچڵمی شێوە لولەیی بۆریچەیە دەورەدراوە.

رۆڵی هۆرمۆنی پاراسیرۆید لە ڕێکخستنی کالسیۆمدا

جەستەی مرۆڤ کالسیۆم لەناو ئێسقاندا کۆدەکاتەوە و ئاستی نەگۆڕی کالسیۆم لە خوێندا دەپارێزێت. ئەگەر ئاستی کالسیۆم لە خوێندا بێتەخوارەوە ، ئینجا لووەکان (گلاندەکان)ی تەنیشت سیرۆید (پاراسیرۆید) لەناو ئەژنۆ دا هۆرمۆنێک بەرهەم دێنێت پێیدەوترێت هۆرمۆنی پاراسیرۆید . هۆرمۆنی پاراسیرۆید هەڵمژینی کالسیۆم لە بۆریچەی دووری نیفرۆنەوە زیاد دەکات بۆ کۆکردنەوەی ئاستی خوێن لە کالسیۆمدا .

هەروەها هۆرمۆنی پاراسیرۆید هانی بەرهەمێنانی کالسیۆم لەئێسقانەوە و هەڵمژینی کالسیۆم لە ریخۆڵەوە دەدات . سەرەڕای ئەمەش جگە لەهۆرمۆنی سایرۆید جەستە پێویستی بە ڤیتامین D هەیە بۆ هاندانی هەڵمژینی کالسیۆم لە گورچیلە و ریخۆڵەوە . بنچینەی ڤیتامین D لەناو بەرهەمە شیرییەکاندایە .



ڕێکخستنی کالسیۆم لە ناو جەستەی مرۆڤدا

ئەو مـاددەیە (کە مژدەبەخـشە) بـۆ ڤیتـامین Dبـریتیە لە (کالـسیفیرۆل ـ ڤیتامین D2) کە لەنـاو پێـستدا دروسـت دەبێـت ، هەروەهـا لەنـاو جـگەردا دروسـت دەبێـت . هەرچۆنێـک بێـت ، دواهەنگـاو دەگۆڕێـت بـۆ شـێوەیەکی ناچالاکی ڤیتـامین D2بۆنـاو چـالاکی ڤیتـامین Dرودەدات لەنـاو بـۆریچەی نزیک نیفرۆن .

یەکەم جار چالاک دەبێت، ڤیتامین D مانی کالسیۆمی هەڵمژراو لە بۆریچەی نزیکتـر و لە ریخـۆڵەوە دەدات ، لەمەوە ریـژەی کالـسیۆم بەردەوام زیـاتر دەبێت .

ڕۆڵی ڤیتامین D لەڕێکخستنی کالسیۆمدا

ڤیتامین D ڤیتامینێکی جەوری تەواوەیە کە فرمانەکانی وەک هۆرمۆنە لە ڕێکخستنی زیندەپاڵی کالسیۆم . ڤیتامین Dلەگەڵ هۆرمۆنی پاراسیرۆید (PTH)بەیەکەوە کۆنترۆڵی چڕبونەوەی کالسیۆمی خوێن دەکەن . بۆنمونە ، کاتێک ئاستەکانی سیرۆمی کالسیۆم نزم دەبێتەوە ، هەروەک چۆن کاتێک کالسیۆمی خۆراکی بەکاردەبرێت بەش ناکات ، PTH لەگلاندەکانی پاراسرۆیدەوە دەردەرێت PTH هانی چالاک بوونی ڤیتامین Dدەدات لە هۆرمۆنی تایبەتمەندەوە . ڤیتامین Dچالاک لەناو سوڕی خولانەوەیدا یارمەتی ریخۆڵە دەدات لەهەڵمژینی کالسیۆم ، کالسیۆم لەئێسقانەوە کۆدەکاتەوە و زۆربوونی کالسیۆم بەهۆی گورچیلەوە دەپارێزێت . ئەم چالاکبوونانە بەشێوەیەکی کاریگەر ئاستەکانی سیرۆمی کالسیۆم زیاد دەکات . پاراستنی بەردەوامی کالسیۆم چالاکە بۆفرمانی ئاسایی سیستەمی دەماری ، سەرەڕای ئەوەی بۆ گەشەی ئێسقان و باش ڕاگرتنی چڕی ئێسقانیشە . لەمەوە کالسیۆم پێویستە بۆ پەیوەستی ئێسکە پەیکەر و ڕێگری لە ئێسکە نەرمە ، نەرم بوونی ئێسقان (لەدەستدانی کانزاییبوونی ئێسقان) و فشەڵبوونی ئێسقان.

ژەهراویبوونی ڤیتامین D ، پێیدەوترێت فرە ڤیامین D، بەشێوەیەکی نائاسایی هۆکارەکانی ئاستی باڵای سیرۆمی کالسیۆم (ئاستێکی بەرزی نائاسایی کالسیۆم لە خوێندا) ، ئەگەر بۆماوەیەکی دوورودرێژ مامەڵەی لەگەڵ نەکرا ، بەرەنجامی ئەمەش دەتواندرێت لەناو زیانی ئێسقان ، بەردی گورچیلە ، بەگەچبوونی (کالسیۆم زۆربوونی) ئۆرگانەکان بەدیبکرێت . هەندێک جار بەردەکانی گورچیلە هۆکارن بۆ گرفتەکان لەناو توانای گورچیلە

بۆ چارەسەر و دەستپێوەگرتنی کالسیۆم . زیاتر لەمەش رۆڵی گورچیلە لە پاراستنی کالسیۆمی خوێن گرنگە لەناو نەخۆشی ئێسقان ئێسک بونەبەرد ، ئەمەش خەموخەفەتی بەساڵاچوونی هەندێک کەسە ، بەتایبەتی ژنان . ئەگەر سیستەمی گورچیلە شکست بێنێت لە فرمانەکەیدا ، ئینجا میتۆدەکانی دەڵاندنی سیستەمی گورچیلەیی (میتۆدەکانی پاڵاوتنی دەستکرد) دەتواندرێت بەکاربێت بۆ یارمەتی رزگاربوونت بەهۆی پاک بوونەوەی خوێن . ئەمەش بەتایبەتی کاتێک پێویستە کە هەردوو گورچیلەکان شکست دێنن . هەرچەندە ئەو دوو گورچیلەیەی هەتن دەکرێت تەنها یەکێکیان لەگەڵ جگەردا بێت . یەکەم جار تەندروستی گورچیلەت دەبەخشێت و دەچێندرێت لەناو کەسێکی گونجاودا لەگەڵ کۆی شکستی گورچیلە . دیارە چاندنی گورچیلەکان رێگایەکی گونجاوە بۆ یارمەتیدانی مانەوەی ئەو خەڵکانە لە ژیانێکی ئاسایی دا .

پێکهێنەری میز

کلۆرایدی سۆدیۆم ٩,٠	میز ٢,٣
کلۆرایدی پۆتاسیۆم ٢,٥	کیراتین ١,٥
ترشی گۆگردیك ١,٨	ترشەمیز (یۆریك ئەسید) ٠,٧
ئامۆنیا ٠,٦	پێکهێنەرەکانی تر ٢,٦
پێکهێنەرەکانی تر ٢,٥	

میـزی ئاسـایی مـرۆڤ پێـک دێـت لە ٩٥٪ ئـاو و لە ٥٪ پاشـماوە پـتەوە تواوەکان. رێژەی سەدی ئەو سیسبوونانەی پتەون لەوانەیە بەکەمی بگۆڕێت بەگـوێرەی ئەو خـواردنەی کەوەرگیـراوە و بەگـوێرەی کـات دوای وەرگرتنـی خواردن ، بەڵام هەمیشە ئەمانە بەنـزیکەیین (لە گرامەکـان بـۆ لیترێـک میـز) وەک ئەوەی دواتــر روون دەبێــتەوە : هاوتــای پێکهێــنەرە ئاســاییەکان ، لەوانەیە میــز لەدەســتچونی دڵنیــایی هۆرمۆنەکــان و هەروەهــا دڵنیــاییە پزیشکییەکان بێت ، وەک ئەنتیبایۆتیکەکان و ڤیتامینە زۆرەکان.

تایبەتمەندییە فیزیاییەکانی میز

رەنگی میز هەمیشە زەردێکی کراوەیە (ئەم زەردییە بۆیەیەکی گونجاوی دەداتێ) بەڵام ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەریدا دێن بەپێی خۆراکن . میزی گەڕاوەی لێڵ کۆدەبێتەوە بەهۆی نیشتنی خوێیەکان و لینجییەکانەوە . قەبارەکەی نزیکەی ١ بۆ ١.٥ لیترە رۆژانە ، بەڵام ئەم رێژەیە لە گۆڕاندایە .

باڵانسەکەی بەشێوەیەکە لەم مەودایەدا ٥ بۆ ٨ بەکەمی ئەسیدی یە (باڵانس=٦). خواردنی پرۆتین ترشی پێک دێنێت ئەمە لەکاتێکدا خواردنی سەوزە تفتی پێکدێنێت . هێزی کێشکردنی تایبەتی نزیکەی١.٠٠٣ بۆ ١.٠٣٥ . پێکهێنەرە نائاساییەکان لە میز دا وەک خوێن ، زۆری گلۆکۆز ، ئەلبۆمین و رەنگی زەرداو شێواندنە دڵنیاییەکان دیاری دەکەن . بوونی خوێن لەگەڵ میزدا ، بەهۆی ژەهراویبوون لەناو کۆئەندامی میزەڕۆدا، بەردی گورچیلە یان وەرەمە . بوونی خوێن لەگەڵ میزدا دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی شەکرە . ئەلبۆمین بەرزە چونکە توانای تێپەڕبوون لە پەردەی کیفی باومان زیاد دەکات بەهۆی بەرزبونەوەی فشاری خوێن ، یان دەبێتەهۆی توشبوونی بەکتریایی . رەنگی زەرداو لەوانەیە ببێتەهۆی دەرکەوتنی ئەنیمیا، هەوکردنی جگەر یان دەبێتە هۆی سیرۆسیس (مێوبەندی جگەر- وەرگێڕ)

هاوسەنگی شیبوونەوەی کارەبایی ئاو

شیبونەوەی کارەبایی جەستە پێویستە پارێزگاری هەموو چڕبوونەوەکان بکات و توندوتۆڵیان بکات . دیارە گورچیلەکان ئەم پارێزگارییە رێکدەخەن و ئەمەش هاوسەنگیەکی گونجاوە بۆشیبوونەوەی کارەبایی و ئاو . خواردنەوەی راستەوخۆی ئاو یان ئاوخواردنەوە لەگەڵ نانخواردندا یارمەتی گورچیلەکان دەدات لە ئەنجامدانی ئەم کارە گونجاوەیان . لەکەش و هەوای کەمەرەیی گۆیی زەوی ، وەک ئەوەی لەووڵاتی ئێمەدا هەیە* (دیارە مەبەست لە ووڵاتانی ئەوروپا و ئەمەریکا و کەنەدایە (وەرگێڕ)



خواردنەوەی ئاو بە شێوەیەکی تەواو یارمەتیدەرێکی سەرەکییە بۆ هاوسەنگی شلەکانی جەستە

لەکاتی هاویندا ئاو کەم دەخۆینەوە . سەرەڕای ئەمەش هێشتا لە هاویندا میز کەمتر دەکەین لە زستان و بەشێوەیەکی گشتی میز چڕتر تێدەپەڕێت .

لەهاویندا ، بەشێکی گەورەی ئاو دەکەین بە ئارەقکردنەوە و گورچیلەکانیش ئاو زیاتر

هەڵدەمژن وەک لەوەی ئەو ئاوە میزی لێپێک بێت ، بەمەش زیاتر چڕ دەبێتەوە . لە دۆخی کولێرادا ، نەخۆش لەئاوبەندی ریخۆڵەیی و رشانەوە ئازار دەچێژێت . ریخۆڵەی نەخۆشەکە توانای مژینی ئاوی نی یە لەناو خوێندا . بەرەنجامی ئەمەش ئەوەیە گورچیلەکانی نەخۆشەکە نزیکەی هەموو ئاوەکە لە میزەوە هەڵدەمژێت لەناو بۆریچەکانی سیستەمی گورچیلەیی دا ، تەنانەت ئەمە لەگەڵ میزیش هەروایە .

لەکۆتایدا لەوانەیە نەخۆش بەهۆی ژەهراوییبونەوە بمرێت ، بەهۆی کۆبونەوەی برێکی زۆری میز لە لەشی نەخۆشەکەدا

دەرمانە میزپێکەرەکان

خەڵک بەهۆی بەرزبونەوەی فشاری خوێنی درێژخایەن (پەستا بەرزی) و توشبون بە ئەم پەستان بەرزیە ، هەندێکجار بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەمە پەرداخێک دەرمان وەردەگرن کە پێیدەوترێت میزپێکەرە . بەم دەرمانانە هەڵمژینی سۆدیۆم کەم دەبێتەوە لە لومن (بۆشایی ناو ئەندامێکی لولەیی)وە بۆنیوفرۆن . هەروەها هەڵمژینی ئاو کەم دەبێتەوە .

دەرمانە میزپێکەرەکان کاردەکەن بە هۆی زۆری دەردانی سۆدیۆم لە گورچیلەکانەوە لەناو میزدا

کەواتە سۆدیۆم و ئاو لەناو میز دا نامێنێت ، بەشێوەیەکی وەها کە لێشاوی میز زۆر دەبێت . بە کەمبوونەوەی هەڵمژینی سۆدیۆم و ئاو لە نیوفرونەوە خوێن دەچێتەوە قەبارەی ئاسایی خۆی ، لەمەوە فشاری خوێن دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی . بەشێوەیەکی وەها خواردنە شلەکان وەک چا و قاوە و مەشروب ئەو پێکهاتنەی میز زۆر دەکات کە پێیدەوترێت (دەرمانی میزپێکەرە . (

هەندێک جار ئەم دەرمانەمیزپێکەرانە پێیان دەوترێت (پێلس ـ سەرینەکان) ئەم دەرمانانە دەبنەهۆی ئەوەی جەستە خۆی رزگار بکات لەو شلە و سۆدیۆمە زیادەی لەناو میزکردندا هەیە . دیارە ئەو شلە زۆرە لەناو جەستەدا دەبێتەهۆی بەرزبونەوەی فشاری خوێن . ئەمەش یارمەتیدەرێک دەبێت بۆ ئازارشکاندنی لۆدکاری (کاری فشاری)دڵ و هەروەها کەمکردنەوەی بەهێزی ئەم شلەیە لەناو سییەکان و بەشەکانی تری جەستەدا ، وەک : قولەپێ و ئەژنۆ . ئەم دەرمانانە جیاوازن و شلە لە رێژە هەمەجۆرەکان و میتۆدە جیاوازەکان لادەبات . ئەو کەسانەی ئەم جۆرە دەرمانانە بەکاردێنن بۆ چارەسەری بەرزی پەستانی خوێن ، خوێن تێتزانی دڵ و هەندێک خەوشی زگماکی دڵ .

پیسایکردن[دەردان]

پیسایکردن پرۆسەی لابردنی بەردەوامی پاشماوەی بەرهەمهێنانەکانی زیندەپاڵ و مادده بێ سودەکانی تره . بەرهەمێنانی پاشماوەکان بەتاڵکردنی راستەوخۆیە لە رووکاری خانە لەناو زیندەوەرە تاک خانەکاندا . هەرچۆنێک بێت ، لە زیندەوەرە فرەخانەکاندا رێگاکانی دەردان ئاڵۆزترن کە بەکاردێن بۆ لابردنی پاشەڕۆکان . رووەکە باڵاترەکان گازەکانی ناو دەم لادەبەن ، یان کونیلەکان لەسەر رووی گەڵاکان ، کاتێک کە ئاژەڵەکان ئەندامەکانیان پیسایی تایبەت دەردەدەن . ئەندامە سەرەکییەکانی پیسایی دەردان لە مرۆڤەکاندا کە بریتین لە : گورچیلە و ئەندامە یارمەتیدەرەکانی میزەڕۆ کە میز بەناویاندا لادەبرێت ، ریخۆڵە گەورەش بەهەمان شێوە پاشماوەبەفیڕۆدراوەکان دەردەدات . هەروەها پێست و سییەکان فرمانی دەردانیان هەیە : پێست ئاو و خوێیەکان لەناو شیرینی دەردەدات ، هەروەها سییەکانیش هەوا و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن دەردەن .

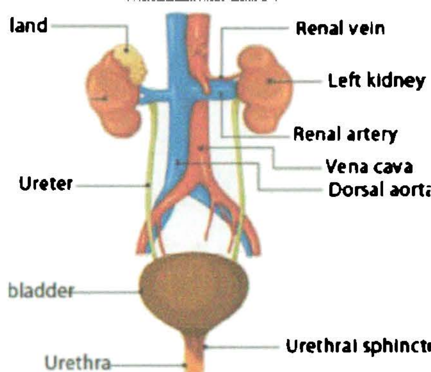


روونکردنەوەی ئەندامەکانی دەردانی جەستە — گورچیلەکان

گورچیلەکـان ئەنـدامێکی ئـالۆزی جەسـتەی مـرۆڤن و کۆمەڵێـک رۆڵـی بایۆلۆجییـان هەیە . رۆڵـی سـەرەکییان بریتـی یە لە پاراسـتنی هاوسـەنگی جێگیر بەهۆی پاڵاوتن و نهێنی بەردەوامی زیندەپاڵەکان وەک میز و کانزاکان لە خوێنەوە و دەردانیان لەگەڵ ئاو وەک میز . گورچیلە سەرچاوەی پلازمای چڕبوونەوەی ئاوێتەکانی وەک، سۆدیۆم ، پۆتاسـیۆم ، ئـایۆنی هایـدرۆجین ، ئۆکسجین و گلۆکـۆزە ، دیـارە ئەمـانە رێکـخەری گرنگـی فـشاری خـوێنن ، زیندەپاڵی گلۆکۆز و سورپێکهێن (پرۆسەیەکە کە تیایـدا خـانە ((خـڕۆکە)) سوورەکانی خوێن پێک دێن- وەرگێـڕ). دیـارە لە بـواری پزیـشکی دا ئەو لێکۆڵینەوانەی دەربارەی گورچیلە و نەخۆشی یەکـانی گـورچیلە هەن پێیـان دەوترێت نیفرۆلۆجیا .

سیستەمی میزەڕۆ

کۆئەندامی (سیستەمی)میزەڕۆ پێکدێت لە : گورچیلەکان ، بۆری میزەڕۆ ، میزەڵدان ، میزەڕۆ . گورچیلەکان کەفیلتەرێکی خوێنن و سیسبوونەکان لادەبەن و خوێن بەرهەمدێنن . بۆری میزەڕۆ ، میزەڵدان ، میزەڕۆ لە کۆئەندامی میزەڕۆ وەن ، بەشێوەیەکی وەها کە کردارەکانی وەک سیستەمی دامەزراندنی ئاو وایە لەبەتاڵ کردنەوەی میز لە گورچیلەکانەوە ، کۆگاکردنی ئەمە ، دواتر لەکاتی میزکردندا بەرەلا دەبێت.



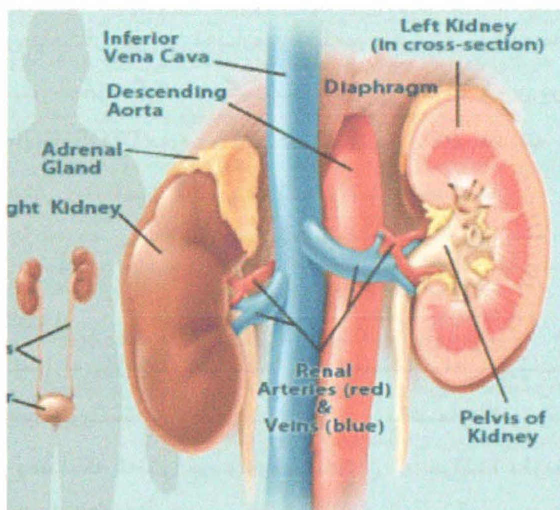
گورچیلەکان پێکدێن لە پشتی پیرێتونێڵ کە مەوداکەی لە ٩ _١٣ سم دایە لە تیرەی بازنەدا . لای چەپی کەمێک گەورەترە لە لای راستی . ئەمانە نزیکەی لەئاستی بڕبڕەیی T12 بۆ١٢ن . ئەم بەشانەی سەرەوەی گورچیلە بەهۆی پەراسوی یانزدەیەم و دوانزدەیەمەوە بەشێوەیەکی بەش بەش پارێزراون . هەر گورچیلەیەک بە دوو چینی چەوری دەورە دراوە (چەوری دەوری گورچیلە و چەوری پاڵ گورچیلە) بەشێوەیەک کە یارمەتیدەری

پاڵپشتن بۆ ئەمە . لەمرۆڤی گەورەی ئاساییدا ، هەر گورچیلەیەک نزیکەی ١٠ سم درێژە ، پانییەکە ٥,٥ سم ، ئەستورییەکەی ٣ سم و کێشی ١٥٠ گرامە . هەموو گورچیلە بەیەکەوە کێشی ٠,٥ . کۆی کێشی جەستەی مرۆڤە

ئەندامی گورچیلە (لەشێوەیپاقلەدان) سەرنجی بدەی دیوێکی قوپاوی هەیە لەناوەڕاستی ناوەوەی . لەکرانەوەی سەر لای ناوەڕاستی هەر گورچیلەیەک پێیدەوترێت ناوک ، بەشێوەیەکی وەها کە رێگە دەدات بە خوێنبەری کۆئەندامی گورچیلەیی ، شادەماری خوێنهێنەر ، دەمارەکان ، میزکێش (حالب) . یەکەی فرمانی بنچینەیی گورچیلە نیفرۆنە ، لەم نیفرۆنانەدا زیاتر لە ملیۆنێک لە بەرگ (توێکڵی مێشک) و مۆخی ئێسقاندا لە گورچیلەی هەر مرۆڤێکی گەورەی ئاسایی دایە .

گورچیلەکان ئەنجامی ئەو پاشماوانەی بەرهەم هاتون بەهۆی زیندەپاڵەوە دەکاتە دەرەوە ، پاشماوەکانی نایترۆجین لەخۆدەگرێت : میز (لەپوکانەوەی پرۆتین) ، ترشەمیز (زیندەپاڵی ترشی ناوکی) ، ئاو . گورچیلە یەکێکە لەو ئەندامەسەرەکییانەی بەشداری - پاراستنی جێگیری سیستەمی ناوەکی جەستە دەکات homeostasis . لەنیوفرمانە homeostasic استتابی - نیمچە وەستاو - ، هاوسەنگی بنچینەی - ترش ، رێکخستنی چڕبونەوەکانی شیبونەوەی کارەبایی ، کۆنترۆڵکردنی قەبارەی خوێن و رێکخستنی فشاری خوێن . گورچیلەکان بەم فرمانانە پاراستنی جێگیری سیستەمی ناوەکی (homeostasis)بەشێوەیەکی سەربەخۆ هاوتادەکات و لەناو ئەم هاوتاکردنە بەهۆی ئەندامەکانی ترەوە ، بەتایبەتی کۆئەندامی دەردان . گورچیلە پەیوەندیدارە لەگەڵ ئەم ئەندامانەی کە هۆرمۆنەکان دەردەن بۆناو رێڕەوی خوێن.

رۆڵی گورچیلەکان لە سیستەمی میزەڕۆ دا



وێنەی گورچیلەکان کە ئەندامی سەرەکی سیستەمی میزەڕێن

گورچیلە پاڵێوەر(فلتەر) ی خوێنە و یارمەتی هاوسەنگی ئاو ، خوێ و ئاستی کانزاکان لە خوێن دا دەدات . گورچیلەکان یارمەتی بەرهەمهێنانی ئەو هۆرمۆنانە دەدەن کە فشاری خوێن رێک دەخات وخوێن پاشەکەوت دەکات . کردنەدەرەوەی ئەم پاشماوە لەجەستەدا ، گورچیلە لەناو میز دا جێەجێی دەکات . لێشاوی میز لەناو تویبەکانەوە (بۆرییە میزکێشەکانەوە) بۆناو میزەڵدان دەچێت و لەوێدا کۆدەبێتەوە ، هەتا ئەوکاتەی ئامادەی میزکردن دەبێت . ئەم پاشماوە و میز ، میزەڵدان جێدێڵن و بۆ چونەدەرەوە بەناو ئەم تیوبەدا کە پێیدەوترێت میزەڕۆ.

لەکاتێکدا فرمانی سەرەکی گورچیلەکان پاڵاوتنی خوێن و کردنەدەرەوەی ئەو پاشماوە و شلە زۆرانەیە کە بەرهەمهاتون لە جەستەوە لەشێوەی میزدا . هەروەها گورچیلەکان دۆخ و قەبارەی شلەی جەستە رێکدەخەن و ئەمە ترشی خوێنیش لەخۆدەگرێت . گورچیلە هۆرمۆنەکان و لوی پرۆستات (prosteglandins)بەرهەم دێنێت ، هۆرمۆن ـ ئەو ماددانە دەگرێتەوە کەلەناو زیندەپاڵی ڤیتامین D و هەندێک پرۆتینی بچوک دان.

گورچیلەکان شلە لە خوێنەوە دەپاڵێون ، ئەمەش لە هاوسەنگییەکی چەسپیودا بەرێژەی ١٢٠ ـ ١٣٠ مل ـ ml ـ لەهەر چرکەیەکدا . کەسێکی پێگەیشتوو تێکڕا لە رۆژێکدا ١٧٠ ـ ١٨٠ لیتر شلە دەپاڵێوێت . ئەمەش برێکی گەورەی پێویستە بۆ لابردنی ژەهر و پاشماوەکانی وەک میز ، بەشێوەیەکی وەها کە لەناو چربونەوە نزمەکان لە خوێندا دەردەکەوێت . خۆراکپێدەرە گرنگەکان ٨٠ لەسەد ئاو دەپاڵێوێت و هەڵیدەمژێت بۆئەوەی جەستە بتوانێت شلە و ووزە بهێڵێتەوە . رۆژانە نزیکەی ١ بۆ ٢ لیتر میز دەردەدرێت . ئەم برەی میزی کەسێک کە تێدەپەرێت پشتدەبەستێت بە (دەرچە)ی شلەکان ، هەروەها لەسەر بەرەنجامی دڵنیایی هۆرمۆنەکان ئەمە یارمەتی رێکخستنی هاوسەنگی خوێ و ئاو دەدات لە جەستەدا.

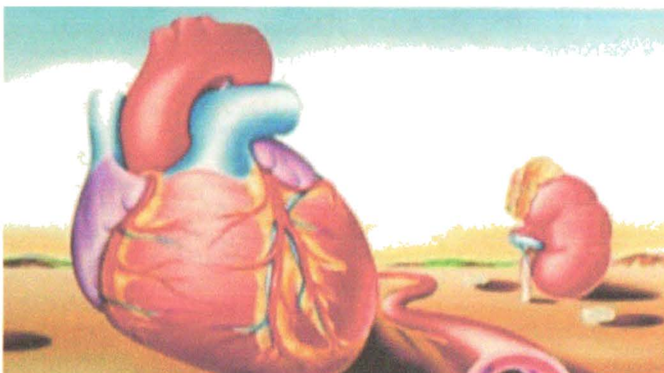
هۆکارە مەترسییەکانی نەخۆشی گورچیلە

فشاری بەرزی خوێن ، زۆربونی ئاستەکانی سیریۆمی کیراتین و شەکرە هەموو ئەو هۆکارانەن کە مەترسی هەردوو نەخۆشی گورچیلە و نەخۆشی دڵ زیاد دەکەن . وەک زاندراوە ، فشاربەرزی خوێن هۆکاری سەرەکی مەترسی یە بۆ نەخۆشی دڵ و هەروەها هۆکاری مەترسیشە بۆ نەخۆشی گورچیلە .

فشاربەرزی خوێن هۆکاری تێکچونی بۆرییە بچوکەکانی خوێنە لە گورچیلەدا و هۆکاری چەندبارەبونەوەی تێکچونی گورچیلە و تێکچونی درێژخایەنی گورچیلەیە . تێکچوونی چالاکیەکانی هۆرمۆنی گورچیلەکان رێپەوێکە بۆئەوەی بەرەنجامەکەی باری گرانی شلە زۆر ببێت ، ئەمەش بەشێوەیەکە کەفشاری بەرزی خوێن و تێکچونی گورچیلە پێکدێت.

تاقیکردنەوەی سیریۆم کیراتین پێوەرەکانی بڕی ئەو گەردە میکانیکی یەی پێیدەوترێت کیراتین لەناو خوێندا ، دەستنیشان کردنێکی باشە بۆ چۆنییێتی ئەرک راپەڕاندنی و زۆربونی کیراتین لەناویدا کە لەوانەیە ببێتە هۆی شکستی گورچیلە . هەروەها زۆربونی ئاستی سیریۆم کیراتین هۆکارێکی مەترسیداریشە بۆ نەخۆشی دڵ . ئەو نیشانانەی نەخۆشییەکانی گورچیلە و دڵ هەیانە دەبنە هۆی زۆربوونی مەترسی بۆ نەخۆشییەکانی تر.

بۆنمونە ، کاتێک فشاری خوێن بەرز بێت ، ئەمە نیشانەی نەخۆشی گورچیلەیە - هەروەها هۆکارێکی مەترسیداریشە بۆ نەخۆشی دڵ . بەهەمان شێوە ئەمە بۆ ئاستە نائاساییەکانی خوێن لەگەردەکانی کیراتین راستە ، شیبونەوە کارەباییەکانیش لەخۆدەگرێت وەک (سۆدیۆم) و چەورییەکان (وەک کۆڵسترۆڵ و ترایگلیسترید) بەگوزارشتێکی تر ،

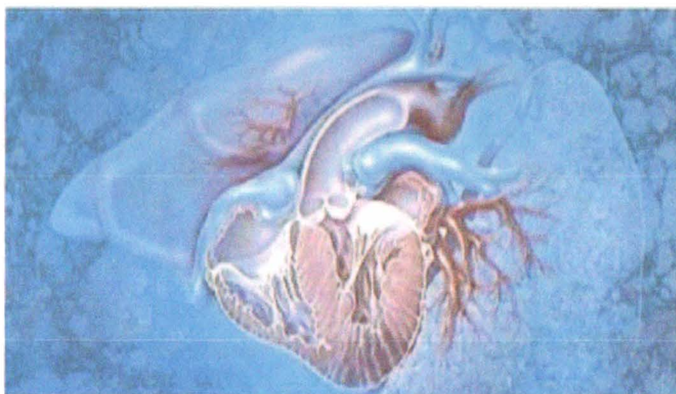


فشاربەرزی توندی خوێن ، زۆربوونی خوێ و ئاوە لەناو (بار قورسبوونی شلە) ئەمەش کەمکردنەوەی فرمانی دڵە کە نیشانەکانی شکستی دڵە ، دیارە ئەمەش یەکێکە لە هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ نەخۆشی گورچیلە .

شێوانی گورچیلە و شکستی دڵ

بارقورسی شلە لەو هۆکارانەیە کە هەڵاوسانی ئەژنۆکان دروست دەکات ، ئەمەش بەزۆری بەهۆی نەخۆشی دڵەوەیە . لەکاتێکدا دڵ لاواز دەبێت ، لێشاوی گەڕانەوەی خوێن بۆ دڵ هێواش دەبێت . پاڵپشتی دەکرێت لە خوێنهێنەرەکان و ئەو هۆکارانەی شلە بوونیاد دەنێن لەناو شانەکاندا .

شکستی دڵ کاردەکاتە سەر گورچیلە ، ئەنجامی ئەمەش کەم چالاکی فرێدانی سۆدیۆم و ئاوە . ئەمەش زۆربوونەکانی ئاو دەپارێزێت کە شلەی خوێن تێتزانە . هەروەها بوونی بارقورسی شلە وەک دەرەنجامێکی نەخۆشی گورچیلە وایە . زیاترلەمەش ، پاشماوەی بەرهەمەکانی جەستە فرێدەدات . رۆڵی گورچیلەکان ، پاراستنی هاوسەنگی ئاسایی نێوان شلەمەنی و سۆدیۆمە . ئەم پارێزگارییە درێژەی پێنادرێت کاتێک کە گورچیلەکان پەکیان دەکەوێت . دیارە سۆدیۆم و ئاو دەستدەکەن بە کۆبونەوە ، ئەمەش بەهۆی بارقورسی شلەوەیە .

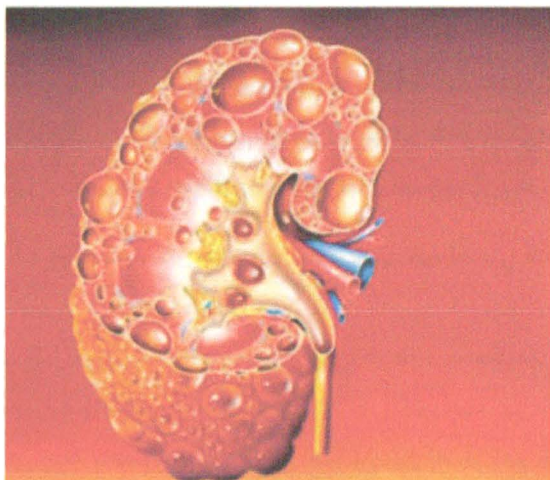


نەخۆشـی خـوێن تێتزانـی دڵ نیـشانەیەکە کە لێـیەوە دڵ ناتوانێـت بەپێـی پێویست ترومپای خـوێن بنێرێـت بۆنـاو سیـستەمی بـازنەیی زیـاتر ، لەمەوە لێـشاوی خـوێن بـۆ هەمـوو ئەنـدامەکانی جەسـتە کەم دەکـات . ئەمە نیشانەکانی لێشاوی خوێنی سیستەمی گورچیلەیش دەگرێتەوە بۆ پارێزگـاری ئاو . ئەم (گیرخواردنی ئاوە) لە دواخاڵ دا ، تەنانەت هەنـدێک جـار لەوانەیە ئەم ئەنجامە لە سییەکانیش وابێت . ئەم فراوانبونەی دڵ و زۆربـونی لێـدانی خێراتر لەکاتێکدایە کە هەوڵێکە بۆ پێکهێنان بۆئەوەی ئەمە کـاریگەر نەبێـت بـۆ ترومپـای دڵ . خـراپ خـۆری یـان بەدخـۆراکی دەشـێت ئەنجـامەکەی ببێتەهۆی پەکخستن (پارچەپـارچەکردنی) پاشـەکەوت و پێـدانی خـۆراکی و ئۆکـسجین بـۆ شـانە جیاوازەکـانی لەش ئەمەشبەهـۆی ئەوەی ترومپـای بەردەوامی دڵ بەپێی پێوست نییە .

لەمەوە ، هەندێک نەخۆشی دەتوانن کاریگەرییان لەسـەر گـورچیلە هەبێـت . دیارە جەسـتە بەتەنها گـورچیلەیەکیش دەتوانێـت ئەرکەکـانی بـاش ئەنجـام بدات ، ئەمەش واتـای ئەوەیە کە نەخۆشـی گـورچیلە بەدەگـمەن ـ مەترسـی بۆسـەر ژیـان هەیە ، هەتـائەوەی هەردوو گـورچیلە کارتێکردنیـان هەیە . لەکاتێکـدا ئەم بـابەتە ، چارەسـەری دەلاَنـدنی گـورچیلە بەشـێوەیەک لەنـاو خوێنی کەسەکاندا پاڵێوراوە ، کە جێی پەسەندکردنە .

نەخۆشی فرەئاوسانی گورچیلە

نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە شێواندنێکە لەناو شانە فرە شلەیەکی - پڕدا دەمێنێتەوە ، بەشێوەیەک کە زۆرێک لە شانەکان بەشێوەیەکی پلەبەپلە لەناو هەرسوو گورچیلەدا گۆڕنکارییان بەسەردا دێت . گورچیەکان بەرەو خراپتربونی زیاتر دەچن و پلەبەپلە توانای جێبەجێکردنی فرمانەکانیان نامێنێت . لێرەدا شێوەیەک لەشەپڵە (شلل) ی منداڵان لەم بارودۆخەدا هەیە کە هەمیشە پێش لەدایکبوون دیاری دەکرێت.



وێنەی نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە

نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە یەکێکە لە بەربڵاوترین هۆکارەکانی بۆماوەیی گرفتی (شکستی)گوچیلە لە (کەسانی گەورەساڵدا)

لە کەسانی گەورەساڵدا ئەم نەخۆشییە هەندێک جار پێش تەمەنی ٤٥ ساڵی دەردەکەوێت کە دەبێتەهۆی ئازار لەدامێنی پشتەوە یان حەوز ، خوێن لەناو میز دا ، پەستان بەرزی خوێن ، خوێن بەربوونی ژێرجاڵجاڵۆکەیی ، یان زۆر بەدەگمەن ، کیس کردن لەناو جگەر یان پەنکریاس . ئەمەش دەتوانێت ببێتەهۆی شکستی گورچیلە لەکەسانی سەروو ٥٠ ساڵ .

کۆنترۆڵ کردنی بەسودی پەستان بەرزی خوێن ، دەتوانێت ئەنجامێک بێت یان ئەنجامێکە لە سستی فرمانی گورچیلەوە کە یارمەتیدەرە بۆ لەناوچون یان شکستی هێواشی گورچیلە . هەروەها پەردەی تاکە گورچیلەیەک دەتوانێت وەک کیسەی شلەی - پڕی تورەکە گەشەبکات . ئەمانە هەمیشە کە دەست پێدەکەن کەمتر گرنگییان پێدەدرێت . لەوانەیە دکتۆر بڕیار بدات بتنێرێت بۆ رایکارییەک بۆ وەرگرتنی نمونەی شلەیەکی وەهادا کە تاقیکراوەتە بۆ رێگریکردن لەئەگەری شێرپەنجە .

لەمەوە ، جینە نائاساییەکان هۆکاری نەخۆشی فرەکیسی گورچیلەن . هەروەها خەوشە جینییەکان هۆکاری ئەوەیە کە ئەم نەخۆشییە جڵەودەکرێت (کۆنترۆڵ دەکرێت)لەناو خێزانەکاندا . بەدەگمەن ، گۆڕانە جینییەکان دەتوانێت هۆکاری نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە بن . نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە بەشێوەیەکی گەورە دەگۆڕدرێ لەناو ئەم توندییەدا ، هەندێک لێپیسکردنی ئەم نەخۆشی یە دەتوانێت. گۆڕانەکانی شێوازی ژیان و چارەسەرە پزیشکییەکان لەوانەیە بتوانن زیانەکانی گورچیلەت کەمبکەنەوە لە لێپیسکردن ، وەک فشاری بەرزی خوێن.

بەردی گورچیلە

بەردی گـورچیلە لەخـوێ و کانزاکـانی نـاو میـزەوە دروسـت دەبێـت ئەمەش پێکەوەلکانێکە لەشێوەی ووردەزیخدا . بەردی گورچیلە لە کاتێکدا دەبێت کە خوێکان لەناو میز دا دەبلورێندرێن و وەک ئەوەی لەبواری پزیشکیدا ناسراوە بە calculi (زیادبونی ناسروشتی کانزاکان و کۆبونەوەیان لەشێوەی ووردە زیخ- وەرگێڕ-) . ئەو کەسانەی بەردی گورچیلەیان هەیە لەوانەیە بەهـۆی بۆماوەیی توشی ببن ، بەبەردەوامی خواردنەوەی شـلە بەپێـی پێویـست یـان خـواردنی خـۆراکە بەرزەکـان کە هەنـدێک ماددەیـان تێدایە پێیـان دەوترێـت ئۆکسالاتoxalates کەئەمەش لەنـاو رێـواس، سـپیناخ ، گەڵای سـەوز ، قـاوەدا دەسـتدەکەوێت . هەروەهـا هۆکـارێکی تـر لەئەنجـامی شـێوانەکانی هۆرمـۆن بەهـۆی زۆربـونی خـوێ لەنـاو شـەپۆلی خوێنـدا . بەردی گـورچیلە زۆرتر لە کەسانی گەورەساڵدا هەیە ، هەندێک جار بە دەگمەن لە منداڵانیشدا هەیە .



بەردی گورچیلە

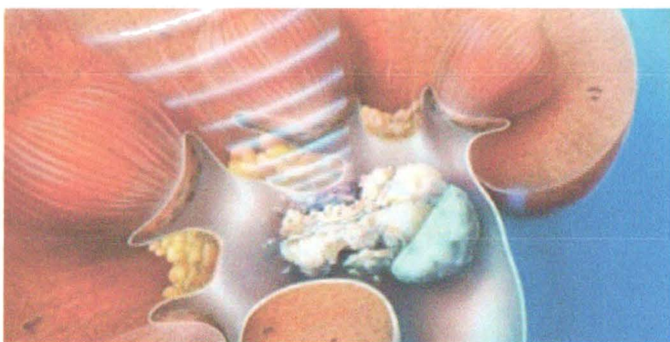
بەردی گورچیلە مەوداکەی لە قەبارەدا لە تەنۆلکەی زۆربچوکە کە وەک ئەو بەردە زۆر بچوکانەی لەم پێکدێنن وایە بۆ گەورەکەیان کە لە ٥٠ ملم پێکدێت کە شێوەکەی وەک تۆپی گۆلف وایە . بەردە گەورەکان لەوانەیە سالآنێکیان بوێت بۆگەشەکردن ، بەلآم بەردێکی بچوک لەوانەیە لە حەفتەیەک بۆ دوو حەفتەدا گەشەبکات . هەرچەندە لەوانەیە بەردی گورچیلە زۆر گەورە ببێت ، لەوانەیە ئەم بەردانە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بمێننەوە هەستیان پێنەکرێت و جێی تێبینی و سەرنج نەبن و نیشانەکان لە هەندێک باردا دەرنەکەون .

ئەمانە هەمیشە بێئازارن کاتێک لەگورچیلەدا دەمێننەوە ، بەلآم ئەمانە هۆکاری ئازارێکی توندن کاتێک بەناو بۆری میزەڕۆ دا تێدەپەڕن (ئەو بۆری ڕەنگە ـ تیوب ـ ی بەستراوە بە گورچلە و میزەلدانەوە تەسک دەبێت) بۆ دەرچون لە جەستە لەکاتی میزکردندا . هەر لەژێر قەفەزەی پەراسوو(ئازاری کەلەکە) . لەوانەیە ئەم ئازارە بۆ خوارووی سک ، پەناڕان ، ناوگەڵ دا بلآو ببێتەوە . دیارە ئەم ئازارە دەبێتە هۆی ئالۆشبوون ، چرکەکانی نزیکی کۆتایی ئەمە خۆش و ئاسان دەبێت و ئینجا دەگەڕێتەوە لە چەند چرکەیەکی کەمدا . لە نیشانەکانی تری بریتین لە : بوونی خوێن لەمیزدا (خوێنەمیزێ) ، ئازار یان چەندبارەبوونەوەی میزکردن (میزەچرکێ) ، دڵ تێکهەلآتن و رشانەوە .

نیشانەدرێژخایەنەکانی بەردی گورچیلەیی

نەخۆشی کیسی گورچیلەیی لەوانەیە ئەم نیشانانە لەخۆبگرێت : پەستانی بەرزی خوێن ، ئازاری پشت ، سەرئێشە ، زیادبوونی قەبارە لە سکدا ، خوێن لە میزدا ، میزگیران ، بەردی گورچیلە ، نەخۆشی (شکستی) گورچیلە و کۆئەندامی میزەڕۆ یان لێپیسکردنەکانی نەخۆشی گورچیلە .

ئەگەر کەسێک هەریەک لەم نیشانانە تیایدا زیادی کرد ، ئەوا پێوستە راوێژ بە پزیشک بکات . پێویستە پزیشک تاقیکردنەوە (فەحس) بۆ میز بکات و لەوانەیە بەدەرزی لێدانێک کەمێک ئازارەکە بشکێنێت و بگەڕێندرێتەوە بۆ نەخۆشخانە بۆ تاقیکردنەوەی تیشکی X لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە . هەروەها پێویستە ئەم پزیشکە بەدوای هەر چارەسەرێکی بنچینەیی دا بگەڕێت کە هۆکاری ئەم گرفتەیە وەک ئازاری جومگە و لێپیسکردن یان (ژەهراویبون .)



چارەسەرکردنی بەردی گورچیلە بە لەیزەر

بەردەبچوکەکـان وەک وردەزیخێـک بە باشـی لە میـزەوە دەچـنەدەرەوە . بەردی گورچیلە لە مرۆڤدا هەمیشە وەک ئازارێکی پزیشکی مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێـت هەتـا ئەوکـاتەی فرێـدەدرێتەدەرەوە . پێویـستە نەخـۆش دڵنیـایی دروست بکات لە خواردنەوەی تەواوەتی شلە بۆئەوەی تووشی ووشـکبوونەوە نەبێت.

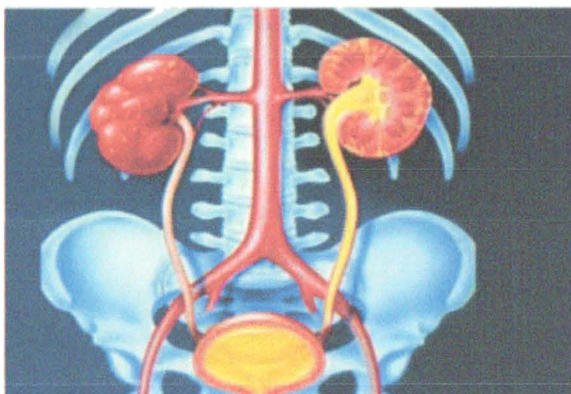
زۆربەی کـات پێویـستە ئەم بەردە لە چەنـد رۆژێکـی کەمـدا فـرێ بـدرێت . ئەگەر وادەرکەوت بەردی گـورچیلە بەزەحـمەت فرێـدەدرێت لەسـەر ئەوەی هەیەتـی ، ئەمە بووەهـۆی ئـازارێکی تونـد ئەوا چارەسـەر هەڵبژاردنەکـان ، چارەسـەری شـەپۆلی داچڵەکـین (شـۆک)لەخۆدەگرێـت (بەردشـکاندن) ، ئەمەش دەتوانێت بەردی گەورە بشکێنێت و بیکات بە پارچەی بچوک بچوک و ئەم پارچە بچوکـانەش ئاسـانتر فـرێ دەدرێـن ، یـان ئەوەتـا لەبـارودۆخی تایبەتدا نەشتەرگەری بۆ ئەنجام دەدرێت.

ئەگەر بەردەکە لەناو میزەڕۆ (بۆری میزکێش)دا لێـی درا ، بەدرێژایـی کـات ، تەنک (لاواز) ، ووردبین (ووردبینی میزەڕۆ) دەتواندرێت بکـرێتەدەرەوە بەنـاو میـزەڕۆ و میزەڵـدانەوە بـۆ بـۆری میـزکێش . لەوانەیە ئەم بەردە لابچێـت بە بەکارهێنانی سەبەتەی زۆر بچـوک لەسـەر تەلێـک دەچێـتەدەرەوە بەنـاو ئەم ووردبینی میزەڕۆیەدا. هەروەها دەتوانرێت بەرد بەلێزەر بـشکێندرێت ، ئینجـا بـۆری میـزکێش سـوور هەڵـدەگەڕێت ئەمە بەهـۆی شـلەوە چـووەتە ژوورەوە (ئاخندراوە)بەناو ووردبینی میزەڕۆدا .

هەوکردنی حەوزی گورچیلەو میزەڵدان

هەوکردنی حەوزی گورچیلە کە توشی گورچیلە دەبێت ، دەشێت ماوەکەی کورت بێت (کورت ماوە)ـ یان ماوەکەی درێژ بێت (درێژماوە)

هەوکردنی کورت ماوەی توند هەمیشە هەوکردنی میزەڵدان پیس دەکات بەهۆی بەکتریایەکەوە کە لەناو میزدا دەژی وەک E کۆلی . ئەمە شێوەیەکی نەخۆشی یە کە زۆرتر لە ژناندا بەربڵاوە . ئەمەش لەبەرئەوەی میزەڕۆ کە بۆرییەکی رەنگی زۆر گرنگە لە میزەڵدانەوە بۆ دەرەوەی جەستە ، لە ژناندا کورتترە لە هی پیاوان ـ هەربۆیە بەکتریا دەتوانێت زۆر بە ئاسانی بچێتە میزەڵدانەوە و بەرەوسەر بۆ گورچیلە بجوڵێت . لەکاتی سکپڕی دا ، گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان خاودەبنەوە لەگەڵ ناوپۆشی کۆئەندامی میز ، ئەمەش دۆخێک بۆ بەکتریا دروست دەکات کە ئاسانتر بەرەوسەر بەئاڕاستەی گورچیلە بجوڵێت .

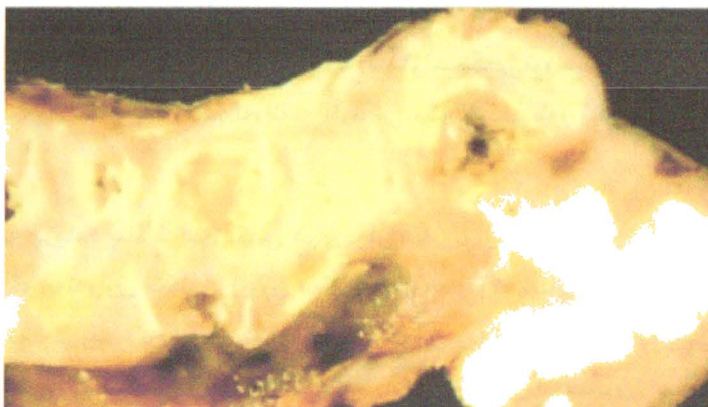


هەوکردنی گورچیلەیی توند (سەخت)

لە هەوکردنـی کـورت مـاوەدا هەنـدێکجار نیـشتاو رودەدات ، ئەمەش بەهـۆی لەکارکەوتن یان خـراپ کـارکردنی دەمەوانە لەو شـوێنەدا کە بـۆری میـزکێش دەکرێتەوە بۆناو میزەڵـدان . بەردەوامـی نیـشتاو لە میـزدا هۆکـاری دووبـارە بـونەوەی توشـبونی گـورچیلەیە بە بەکتریـا. کـێم(گرێـی بچـوک وخەت - شـوێنەواری رەنـگ -) لەنـاو گـورچیلە بوونیـاد دەنێـت . نیـشانەکانی ئەم هەوکردنە کـورت مـاوە بـریتین لە: ئـازاری پـشت (پـشتەسەر) ، تالێهـاتن ، کێش دابەزین . لە جۆرە درێژخـایەنەکەی لەم نەخۆشـییەدا گـورچیلە بچـوک دەبێــتەوە و بزمــاتە (جێــی بــرین)دەبێــت . لەوانەیە شکــستی گــورچیلە پەرەبستێنێت. چارەسەرەکەی بەهۆی ئەنتیبایۆتیکەکانەوەیە.

هەوکردنی گورچیلەیی درێژخایەن

هەوکردنـــی گـــورچیلەیی درێژخــایەن هەمیـــشە لەوکــاتەدا هەیە کە لێـــشاوی ئاســایی میــز بەربەســت دەکرێــت و پەنــگ دەخــواتەوە . دیــارترین هۆکــاری هەوکردنی گورچیلەیی درێژخایەن کون بوونی زمانە (دەمەوانـە)یە لە بنـەوەی بۆری رەنگدا کە گورچیلە دەبەستێت بە میزەڵدانەوە (بـۆری میـزکێش). ئەم بــارودۆخە بەشــێوەیەکی پزیــشکی وەک میزکێــشی میــزەڕۆی - پەیوەنــد بەمیزەڵـــدان ناســـراوە ، ئەمەش پـــێش لەدایکبـــوون لەدەمـــی منداڵدانـــدا دەردەکەوێت . ئەمە لەمنداڵدا وەک شاراوە رەقی درزبردوو (دوو درکەیـی) و لە گەورەدا وەک شەپڵەی خوارو(شەپڵە – شەلەل- ی خوارو هەر دوو پەلـی خوارو و هەست و جوڵەش دەگرێتەوە) دەردەکەوێت . هۆکـارە دیارەکـانی تری هەوکردنی گورچیلەیی درێژخایەن ، بەردی گورچیلە ، پەنام ـ ئاوسـاوی لەناو میزەڵدان یان گەورەبوونی گلاندی پرۆستات دەگرێتەوە



هەوکردنی درێژخایەن

نیشانەکانی هەوکردنی گورچیلەیی درێژخایەن ئەمانە بەدواخۆیدا دێنێت لە گەورەساڵاندا : بوونی تا و نەخۆشی (بێنوێژی) ، موچورک و لەرزین ، سەرەتا ئازارێکی کتوپڕ لە دیوەکانی پشت پەیدا دەبێت ، لەناوچەی ناوقەد ، هەندێکجاریش لە دامێنی سک ، سووتان ، پێوەدان یان نائاسودەیی لەکاتی میزکردندا ، دەرچوونی پەڵەخوێن لەگەڵ میز . لەوانەیە منداڵانی ساوا هەتا گەنجیش بە ئاسانی هەڵبزرکاوی و تایان هەبێت و تیایاندا دەرکەوێت و شکستهێنان لەکێش دابەزاندا وەک ئەوەی پێشبینی کراوە . لەکاتی سکپڕی ژناندا ، هەندێکجار نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە نادۆزرێنەوە لەکاتی سەردانە رۆتینەکانی پێش لەدایکبوون.

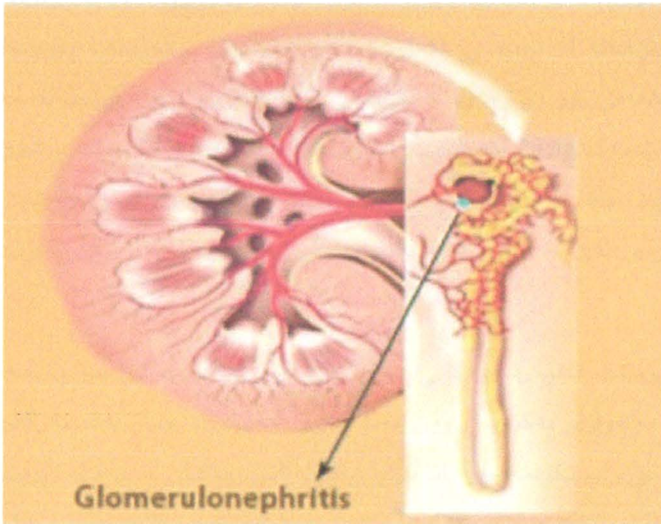
هەوکردنی گورچیلە بە ئەنتی بایۆتیکەکان چارەسەر دەکرێت . بەشێوەیەکی وەها ئەم دۆخانە لە تەمەنی ١٤ رۆژی دا رێکدەخرێن . هەروەها پێویستە نەخۆش شلەمەنی زۆر بخواتەوە ، دەرمانی ئازارلەناوبەر وەردەگرێت لەسەر پێشنیاری ژەمەکان بۆ کەمکردنی ئازارەکە ، لەوانەشە هەندێک پشووی پێببەخشێت. باشتر وایە ئەم پشوودانە لەناو جێگەی نووستن دا بێت . بەرزکردنەوەی قاچ بە ١٥سم لەوانەیە یارمەتی سووککردنی ئەو ئازارە توندە بدات .

پێویستە پزیشک تاقیکردنەوەکانی دوای چارەسەر بۆ پشکنینی میز پەسەند بکات کە بەتەواوی بەکتریا روون دەکاتەوە. هەندێک جار نەشتەرگەری پێویستە بۆ راستکردنەوەی نائاسایبوونە ئەناتۆمییەکان یان بۆ لابردنی بەردەکان یان رێلێگرتنیان. هەوکردنی توند دەشێت بەرەو لێپیسبوون بچێت وەک ژەهراویبوونی خوێن . ئاگادار دەبێت ئەگەر هەوکردنی توند بەرێژەیەک خایاندی و گەشەیکرد - ئەمەش بەتایبەتی بەرپرسە لەوەی کە لە کەسانی

بەساڵاداچوو ببێت . هەوکردنی دێژخایەن لەکۆتایدا دەتوانێت بۆ چەند ساڵێک بێت ، هۆکاری بەرزی پەستانی خوێن و ئەگەر چارەسەر نەکرا ، ئەوا هەندێک جار دەبێتەهۆی شکستی گورچیلە و مردن .

هەوکردنی گلۆڵەکانی گورچیلە

هەوکردنی گلۆڵەیی گورچیلە دەستەواژەیەکە بەکاردێت بۆ کۆمەڵێک بەرگری نەخۆشی کە بەرەنجامی بوونیادنانی دژەتەنەکان لەناو گلۆڵەیی (لولەکی مولولەی دەمارەخوێنییەکان لەناو نیفرۆندا ، پاڵاوتنی یەکەکانی گورچیلە). ئەمەش ووردەووردە هۆکارەکانی هەوکردن دروست دەکات و لەوانەیە ببێتەهۆی کاردانەوەی جەستە بۆ چڕبوونەوەی ماددەنامۆکان (تەنەنامۆکان) لەناو گلۆڵەیی دا بەشێوەیەکی جێگرەوەیی ، لەوانەیە ئەم دژەتەنانە بەشێوەیەکی کرداری هێرشی بەردەوام بکەنە سەر گلۆڵەیی خۆیان وەک بەشێک لە بەرگری نەخۆشی .

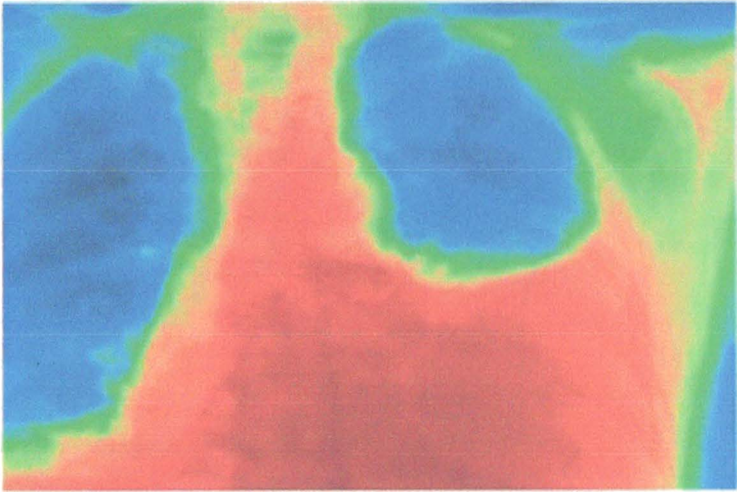


هەوکردنی گلۆڵەیی گورچیلە – هەوکردنی نیفرۆن

هەوکردن واتای ئەوەی گلۆڵەیی ناتوانێت بەشێوەیەکی گونجاو وەک پالێوەر کار بکات . ئەمانە دەبنە تەشەنەکردوو ، بۆئەوەی خانەکانی خوێن و پرۆتینەکان بچنەناو ئەم شلەیەوە کە گلۆلیی پالێوەر لە خوێنەوە بێت . توانای گورچیلە بۆ لابردنی ئاوی زیادە و پاشماوەکان هەروەها گۆڕدراوە و کاری تێکراوە . هەوکردنی گلۆڵەیی گورچیلە دەتوانێت شوێنکەوتوی نەخۆشی ڤایرۆسی یان بەکتریایی بێت ـ ئەمەش هەندێک کات ڕوودەدات نزیکەی ١٠ ڕۆژ دوای کارتێکردنێکی توندی گەروو . ئەم دۆخە سەردەکێشی و دەچێتەپێشەوە بەشێوەیەکی کتوپڕ لە منداڵاندا بەڵام بەشێوەیەکی هێواش لە گەورەساڵاندا . لەوانەیە هۆکارە درێژماوەکان بنەهۆی سورکێ (سووربوونەوە) ی سیلی پێست . هەوکردنی گلۆڵەیی گورچیلە دەتوانێت شوێنکەوتوی هێرشە توندەکان بێت ، یان بەهێواشی گەشە بکات و لەسەرئەمە بڕوات و ماوەی چەند ساڵێکیش هەستی پێنەکرێت.

نیشانەکانی هەوکردنی گڵۆڵەیی گورچیلە

نیشانەکانی هەوکردنی گڵۆڵەیی گورچیلە ئەمانە لەخۆدەگرێت: کەمبوونەوەی میز (میزگیران لە قۆناغی سەرەتادا ، چەوری یان ناڕونی میز(وەک بەرەنجامی بوونی پرۆتین) ، بوونی خوێن لە میزدا ، سەرئێشەی توند ، پشت ئێشە ، تووینێتی ، هەستکردنی بەردەوام بە تەمەڵی بەردەوام هەناسەکورتی رووخسار ، چاوەکان و ئەژنۆکان ، کورتی هەناسەدان (بەهۆی ئەو شلەیەی لەناو سییەکاندا بوونیاد دەندرێت) ، فشاربەرزی خوێن . یەکەمجار راوێژ بە پزیشک . پێویستە پزیشک داوای پشکنینی میز بکات و فشاری خوێن بپشکنێت . لەوانەیە ئەو کەسە بۆ تاقیکردنەوەی دوورتر بنێردرێت .



تێچزانی سیە پەردەیی کە دەبێتە هۆی نیشانەی نیفرۆزنی

چارەسەری هەوکردنی گڵۆڵەیی گورچیلە پشتدەبەستێت بەم هۆکارە . ئەمەش بەکارهێنانی ئەنتیبایۆتیکەکان لەخۆدەگرێت ، کەمکردنی کاردانەوەکانی سیستەمی بەرگری سروشتی و دەرمانەکانی هۆرمۆنە سترۆیدکان (ئەو هۆرمۆنانەی لە رژێنی دەرەقی یەوە بەرهەم دێت

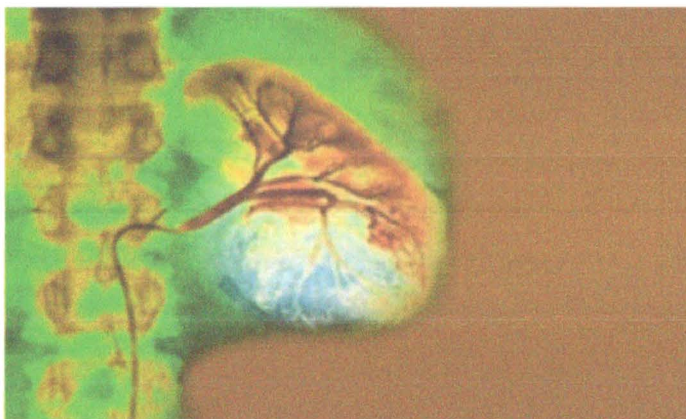
-وەرگێڕ-) . لەوانەیە پزیشک ئەوە پەسەند بکات کە دەرەچەی شلەکان کەم بکرێتەوە و لێشاوی - خوێی خواردن نزم بێت . هەمیشە هەوکردنی توند لە دوو مانگدا چاکدەبێتەوە . لەوانەشە هەوکردنی درێژخایەن خراپ گەشە بکات و لەسەروی چەند مانگێک و چەند ساڵێکیش بخایەنێت ، لەوانەشە لە هەندێک باردا نەخۆشییەکە ببێتە هۆکاری شکستی گورچیلە .

ئەو بارودۆخانە وەک هەوکردنی توندی حەوزی گورچیلەیی ، دەشێت رێگە بە ئاوەدزبوونی پرۆتین بدا بچێتە ناو میزەوە ، ئەمەش دەتوانرێت کانزا پێشەنگایەتی‌بکات بۆ بارودۆخێک کە بەشێوەیەکی پزیشکی وەک نیشانەی ئەلبۆمینەمیز ناسراوە ، لەم بارودۆخەدا لەدەستچوونی توندی پرۆتین هەیە لەجەستەوە . کەمبونەوەی پرۆتین لە خوێندا هۆکاری زۆربوونی شلە و کەڵەکەبوونیەتی لە زامە دەستکردەکان (داخکردن)ی جەستە کە دەبێتە هۆی ئاوسانێکی درێوی بێزارکەری سییەکان و دەموچاو ، لەگەڵ دەوروبەری دەموچاو . هەروەها شلە دەتوانێت لەناو بۆشیی سنگدا کۆببێتەوە ، ئەم دۆخە لە بواری پزیشکیدا وەک تێتزانی سییە پەردەیی ناسراوە ، یان لەناو بۆشایی سکی ، ئەمەشیان لەبواری پزیشکی دا پێیدەوترێت ئاوبەندی سک . هەروەها دەکرێت نیشانە گورچیلەییەکان کاردانەوەکانی ببێتەپێوەدان (چزو) ، ژەهری ژاڵە و هەڵاڵە و شیری مانگا ، ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەزیانی گورچیلەوەیە .

شێرپەنجەی گورچیلە

شێرپەنجەکانی گورچیلە حاڵەتێکی دەگمەنن ، هەمیشە لەو کەسانەدا هەن کە تەمەنیان لەسەروی ٤٠ ساڵەوەیە . دیارترینیان بریتی (وەرەمی) شێرپەنجەیی خانەی گورچیلەییە ، ئەمەش وەرەمێکی پیسە لەخانەکانی گورچیلەدا . نیشانەکانی ئەمانە لەخۆدەگرێت : بوونی خوێن لە میز دا ، ئازاری سێبەندە ، ئاوسانی سک ، تالێهاتن و کێش دابەزین . بریتی شێرپەنجەیی خانەی گورچیلەیی کە هەندێک جار درەنگ دەناسرێتەوە ، بەهۆی بەرەنجامی ئەمەوە ئەو شێرپەنجەیەی هەیە لە بەشەکانی تری جەستە جیادەکرێتەوە پێش چارەسەرکردن . بەهۆی ئەمەوە ، تەنها لە سەد دا ٢٥ ی ئەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشی یە بوون دوای ٥ ساڵ رزگاریان دەبێت . نەفرۆ بلاستۆما (گورۆیی) ئەو وەرەمەیە کە بەشێوەیەکی سەرەکی کارتێکردنی لەسەر منداڵانی خوار تەمەن ٤ ساڵی هەیە . ئەمە نیشاندەری ئەوەیە لە سەدا ١٠ ی ئەم شێرپەنجانە لەناو منداڵانی هەرزەکاردایە . ئەم نیشانانە لوو(گرێ)ی سک و هەندێکجاریش ئازاری سکی لەخۆدەگرێت . ئەگەر ئەم رەوشە دەستنیشان بکرێت و بە زووی چارەسەربکرێت ، زیاتر لە سەد دا ٨٠ ی کارتێکردنی چاکبوونەوە هەیە . بریتی شێرپەنجەیی خانەی گواستنەوەییە ئەو شێرپەنجەیە کە لە ناو ناوپۆشی خانەکانی حەوزی گورچیلەییەوە سەرهەڵدەدات ، لێرەدا شلە کۆدەبێتەوە پێش جێهێشتنی گورچیلە لەرێگای میزکێشەوە (میزەڕۆ). لەوانەیە ئەمە زۆرتر لەکەسانی جگەرەکێش دا هەبێت و ئەم کەسانە بۆ ماوەی چەند ساڵێک ژەمی دەرمانی باڵای ئازارکوژ بەکاردەهێنن . دیارترین نیشانەی ئەمە بوونی خوێنە لەمیزدا ، بەڵام ئەمە هۆکاری گەورەبوونی گورچیلەیە - وەک گرێیەک هەستی

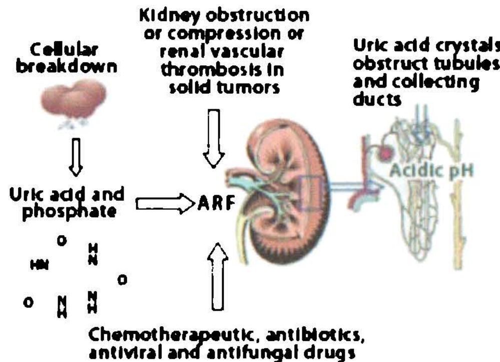
پێدەکرێت - بەهۆی رێگرتنی میز . بەبەردەوامی رێژەکان دەگۆڕدرێن ، لەکاتێکدا ئەمە پشت دەبەستێت بەدەستنیشان کردنی ئەم نەخۆشی یە . ئەم نەخۆشییە شێرپەنجەییەی گورچیلە پێویستە لاببرێت و دەرمانی دژە شێرپەنجە وەربگیرێت .



شێرپەنجەی گورچیلە

شکستی گورچیلە

شکستی (پێشی دەوترێت قۆناغی کۆتایی نەخۆشی گورچیلە) لەکاتێکدا گورچیلە توشی نەخۆشی توند دەبێت ، ئەوا ئەو کەسە پێویستی بە دەیلێزە یان چاندنی گورچیلە هەیە بۆبەردەوامی ژیانی . هەندێک جار شکستی گورچیلە دوای تێکچونی گورچیلە رودەدات بۆ ماوەی ١٠ ساڵ یان زیاتر ئینجا دەردەکەوێت . نەخۆشی شەکرە و پەستان بەرزی خوێن دیارترین هۆکارەکانی تێکچوونی گورچیلەن . دەتواندرێت تێکچونی گورچیلە پێوانە بکرێت بەهۆی ئەوەی گورچیلەکان چۆن توانای باشیان هەیە بۆ پالاوتنی پاشماوەکان لە خوێن . ئەمەش پێیدەوترێت رێژەی دلۆپاندنی گلۆلەی یان GFR.شکستی گورچیلە هەمیشە لەکاتێکدا رودەدات کەRGFدێتەخوارەوە بۆ ١٥٪ ئەمەش چاوەڕوان کراوە لە کەسێکدا بەهۆی فرمانی گورچیلەوە .



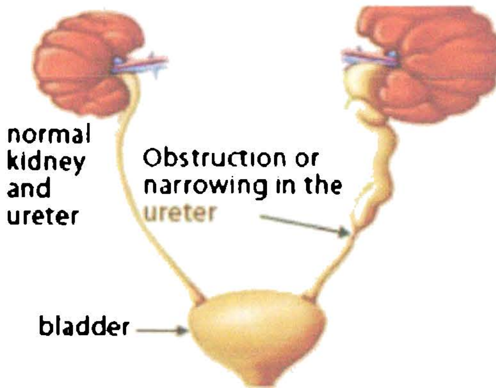
شکستی سەختی گورچیلە

دیارە شکستی گورچیلە بێتوانایی گورچیلەیە لە پاڵاوتنی پاشماوەکان و لابردنی شلەی زیادە بەشێوەیەکی گونجاو . ئەمەش رێنیشاندەری دەکات بۆ بوونیادنانی پاشماوەی بەرهەمەکان ، شلە و خوێیەکان لەناو جەستەدا فشاری خوێن بەرز دەکاتەوە و بڕی میز کەمدەکاتەوە . ئەمەش بە کتوپڕی رودەدات ، کە شوێنەواری برینێکی قوڵە - یان بەرەنجامی بارودۆخێکی ماوەدرێژە وەک کەلێنەدەردی گورچیلە . بەڵام ئەگەر چارەسەر نەکرا سەر دەکێشێ بۆ دڵتێکهەڵاتن ، نەمانی ئارەزوو ، لاوازی ، رشانەوە ، خورووی پێست ، تەمبەڵی (خەوداهاتن) و ئاوسانی دەموچاو و جەستە . لەوانەیە ئەم نیشانانە بەخێرایی یان پلە بە پلە گەشە بکەن.

ئەم بارودۆخە پێویستی بە چارەسەر هەیە بەهۆی دەلاندنی گورچیلەییەوە ، بۆ پاڵاوتنی خوێن و نزمکردنەوەی ئاستەکانی پاشماوەی بەرهەمەکان لەناو جەستەدا بەشێوەیەکی دەستکرد ، یان چاندنی گورچیلە کە لەوانەیە پێویست بکات . ئەگەر وازی لێهێندرا و چارەسەر نەکرێت ، دواجار شکستی گورچیلە دەبێتە هۆی بێهۆشبوون و مردن.

شێوانەکانی تر

نەخۆشی گورچیلە بەرەنجامی هەر دۆخێکی بەربەستکردن یان گیرانێکی رۆیشتنی ئاسایی میزە بەناو کۆئەندامی میزەڕۆدا . ئەمە گەورەبوونی گلاندی پرۆستاتە ، ئەمەش بەردی میزەڵدانە یان گیرانێکی زگماگی یە لەناو میزەڕۆدا کە بەرەنجامەکەی بەرەبەرە دروستبوونی میزە لەناو میزەڵداندا . ئەمەش هۆکاری ئاوسان ، شلەی (ڕێپێدەدات logged ی گورچیلە، ئەمەش رەوشێکە لە بواری پزیشکیدا بە ئاوبەندی گورچیلە ناسراوە . هەندێک جار ئەمە بەهۆی ڕێگرتن یان تەسکبونەوەوە دەبێت لە میزەڕۆ دا ، ماسولکەی بۆریچە ئەوەیە کە میز لە گورچیلەوە دەبات بۆ میزەڵدان . ئەگەر ئەو ئاوسانە بەردەوام بێت ئەوا زۆر خراپ دەبێت و دەبێتە هۆی ئازار و ناخۆشی و تەنانەت شکستی گورچیلەش . پێویستە ئەم ڕێلێگرتنە لاببرێت بۆئەوەی کۆئەندامی میز بتوانێت بەشێوەیەکی گونجاو کاری خۆی بکات.



ئاوبەندی گورچیلە

ئەگەر هێشتا گورچیلە تەندروست بوو ئەوا پشت بە چارەسەر دەبەستێت .
هەروەها ئەگەر رێگرتنەکە هەر هەبوو ، ئەوا بە نەشتەرگەری لادەبرێت و
فرمانی گورچیلەش دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی . لە نەخۆشی نیشتاوی
گورچیلەدا ، گورچیلە دەشێوێت (خراپ دەبێت) ئەمەش بەهۆی
جاڕزکردن (رووشان) و بزماتە (برین) وەک بەرەنجامی گەڕانەوەی لێشاوی
میز لە میزەڵدانەوە .

دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە وچارەسەر

نەخۆشی گورچیلە ، نەخۆشییەکە کە هەمیشە تەشەنە دەستێنێت ، هۆکاری ئەمەش ئەوە تێکچونەیە کە بە گورچیلەکاندا شۆڕ دەبێتەوە و دەبێتە هەمیشەیی و ناتواندرێت بووەستێندرێت . هەروەها ئەمە گرنگە لە دەستنیشانکردنی پێشوەختەی نەخۆشی گورچیلە پێش ئەوەی ئەم تێکچونە رووی دابێت. هەواڵە باشەکان ئەوەن کە نەخۆشی گورچیلە بەشێوەیەکی زۆرکاریگەر دەتواندرێت چارەسەر بکرێت ، ئەگەر لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا رێگری لێبکرێت . ئەمەش زۆر گرنکە ، لەکاتێکدا نەخۆشی گورچیلە مەترسی هەیە بۆ نەخۆشی دڵ و وەستانی (سەکتە)ی بالاتر.



Blood sample taken



24-hour urine sample collected

Creatinine

Serum creatinine levels are used to measure glomerular filtration rate

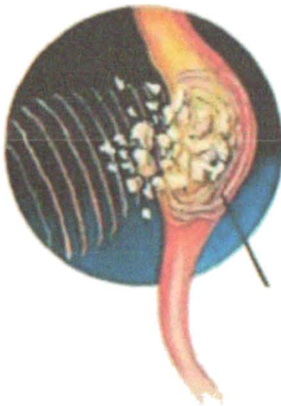
پێوانەی کلۆلەبی رێژەی پالاوتن

چالاکی گورچیلەکان هەمیشە بەهۆی پێوانە کردنی ئاستەکانی کیراتین لە خوێندا تاقیدەکرێتەوە ، ئەم بابەتەش ئەوەیە کە گورچیلەکان بەشێوەیەکی ئاسایی دەریدەدەن . چڕبونەوەی بەرزیش بە واتای ئەوەیە کە گورچیلەکان بەشێوەیەکی گونجاو فرمانەکانیان جێبەجێناکەن . هەروەها گورچیلەکان هاوکارن بۆ پاراستنی خوێی جەستە . هەروەها ئاستەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ئایۆنەکانی کلۆراید لە خوێن پێوانەکراوە سەرەڕای ئەمەش . وێناکردنی خەمڵاندنەکانی گورچیلە قەبارە و پێکهاتەی هەردوو گورچیلەکەیە . ئەمە یارمەتیدەرە بۆ دەستنیشانکردنی نائاسایبوونە تۆێکارییەکان و گرفتەکانی وەک برینداری بەردەوام ، بەردی گورچیلە ، لووی گورچیلەیی . ئەم تەکنیکە جۆراوجۆرانە بۆ وێناکردنی گورچیلەیە . هەمیشە پاڵاوتنی (بەپەردەداکردنی)ناوەکی بەهۆی شەپۆلەکانی سەرودەنگ (پشکنین)ی ultrasoundوە ئەنجام دراوە . ئەمە بەشێوەیەکی بەرفراوان لەم ساڵانەی دوایی دا چاککراوە و سودێکی وەهای نەخستووەتەڕوو بۆ تیکشدانەوەی نەخۆش.

سی تی سکان و MRI وێنەی درێژەی برگەیی راست و چەپی گورچیلە دەسەلمێنن . هەروەها کارکردنی گورچیلە دەتواندرێت ببیندرێت بەهۆی ناوشینەدەماری وێنەی کۆئەندامی میزەڕۆ (IVU)، هەروەها تیشکە وێنەگرتنی رشتەی میز (IVP) دەزانرێت . ئەم یۆدە - بنچینەی رەنگ کراوی داناوە بەدەرزی لێدراوە بۆناو شینەدەمار و تیشکی X کە وەرگیراون وەک ئەوەی دەگاتە شوێنە ـــ رەنگ کراوەکانی گورچیلە و بۆری میزکێش . هەروەها تیشکەکانی X وەرگیراون بۆ نیشاندانی میزەڵدان پێش و دوای بەتاڵ بوونەوە.

بەردشکاندن [ووردکردنی بەرد لەناو میزەڵداندا]

بەردشکاندن ڕێگەی شکاندن و هەڵوەشاندنی بەردەکانی ناو گورچیلەیە ، میزەڵدان یان میزەڕۆ (ئەو بۆریچەیە کە گورچیلە و میزەڵدان پێکەوەدەبەستێت) . بەکارهێنانی چڕبوونەوەی شەپۆلەکانی سەرودەنگی بەشێوەیەکی باڵا . ئەم شەپۆلانە تیشک دەخەنە سەر ئەمە و دواتر بەرەوسەر شوێنی دیاریکراوی ئەم بەردانە ، هەرەها ئەم کارە زیان ناگەیەنێت بە دەوروبەری رووی جەستە . یەکەمجار بەردەکە پارچەپارچە دەبێت بۆ پارچەی زۆر بچوک ، دواتر ئەم پارچەبچوکانە بەشێوەیەکی سروشتی لەلایەن جەستەوە دەکرێنە دەرەوە یان بەهۆی نەشتەرگەرییەوە لادەبرێن .



شەپۆلی بەرد شکاندن کە بەکارهێنانی شەپۆلی دەنگییە بۆ شکاندنی بەردی گورچیلە

ئەمانە دوو ڕێگای شکاندنی بەردن . لە یەکەمیاندا ، ئەم ئامێرە پێی دەوترێت بەردشکێنی لێکجیاکردنەوەکان کە تیشک دەخاتە سەرو دەنگ لەناو پێستدا . نەخۆش هەمیشە سەرەتوتە سڕکردن یان سڕکردنی گشتی وەردەگرێت و لەوانەیە ئەم ئەزموونە ببێتەهۆی شین هەڵگەڕان یان خوێن لەناو میز دا .

لە ڕێگاکانی تردا ، بە ئامێرێک (ووردبینی گورچیلە) کە دەچێتە ناو گورچیلە بەناو برینێکی بچوک دا و مێل (پرۆب: ئامێرێکی نەرمی باریکە دەکرێت بەناو بۆشایی یان برینەکەدا بۆ تاقیکردنەوە یان فراوان کردن-- وەرگێڕ-) و شەپۆلەکانی سەرودەنگ بەرهەمدێت لەناو ئەمەدا بۆ شکاندنی بەردەکە . دیارە پزیشکی نەشتەرگەر پارچەکانی بەردەکە لەناو ئامێری ووردبینی گورچیلەدا پوختەدەکات و وەریدەگرێت .

خۆراک بۆ سیستەمی گورچیلەی نەخۆشەکان

شکستی گورچیلە هەمیشە بەشێوەیەکی هێواش گەشەدەکات ، ئەمەش لە قۆناغە سەرەتاییەکانی دا دەتواندرێت بە دەرمان چارەسەر بکرێت ، بەهۆی خۆراک و شلەی وەرگیراوی رۆژانە کۆنترۆڵ بکرێت . لەوانەیە نەخۆش رەچەتەی دەرمانی هەبێت بۆ کۆنترۆڵ کردنی فشاری خوێن و هاوسەنگی ترشی خوێن.

لەوانەیە پسپۆڕی خۆراکی ئامۆژگاری بدات بە کەمکردنەوەی خوێی وەرگیراو یان دوورکەوتنەوە لەو خواردنانەی بە پرۆتین دەوڵەمەندن ، وەک : ماسی ، گۆشت ، پەنیر ، شیر و هێلکە . خەڵک لەقۆناغە سەرەتاییەکانی شکستی گورچیلە ئامۆژگاری دەدرێت بە خواردنەوەی نزیکەی سێ لیتر شلەمەنی رۆژانە .



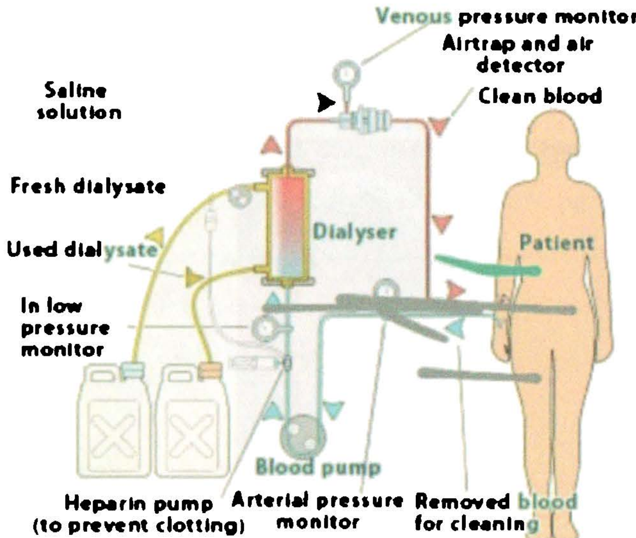
توترک سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C

لەکاتێکدا شلەی لەڕادەبەدەر لە خوێنیاندا هەیە ، ئەم دۆخە هەندێک کات دەتوانــدرێت چارەســەربکرێت بەهــۆی ســنورداركردنی بــڕی خــوێ لە خواردنەکانیاندا . دەرمانە دەمییەکان (دەرمانی میزپێکەر یان"حەپی ئاو") هەروەهـا لەوانەیە رەچەتەی دەرمـانی بـۆ بکرێـت بـۆ کەمکـردنەوەی بـاری قورسی شلەی زیادە . هەرچۆنێک بێـت ، لەکاتێکـدا دووبـارە بـڕی شـلە زۆر دەبێت . ئەم پێوەرانە بەردەوامی کارەکە رادەگرن و لەکۆتایدا هەندێک کەس بەهۆی زۆری شلەمەنییەوە پێویستیان بە رەوانەکردن بۆنەخۆشخانە دەبێت . .لە نەخۆشخانە ، پزیشکەکان لەوانەیە رەچەتەی دەرمانە پزیشکییەکانی نـاو شینە دەمار وەک قوڵفەی دەرمانە میزپێکەرەکان ، دەرمـانە دەفرکشێنەکان (کە هۆکـاری فـراوان بـوونی دەمارەخوێنەکـانە بـۆئەوەی لێـشاوی خـوێنی زیاتریان پێدا بڕوات) ، هەروەها دەرمـانە ئینۆترۆپیکییەکـان (کە هـانی دڵ دەدات بەشێوەیەکی بەهێزتر لێبدات) . ئەم جۆرە چارەسـەرەی دەرمانەکـانی ناوشینەدەمار بەشێوەیەکی گشتی پێویستی بە مانەوەی نزیکەی ٦ رۆژ هەیە لە نەخۆشخانە . لەکاتێکدا دەرمانە میزپێکەرەکان دەبێتە هـۆی سـوکبوونی ئـازار کە شـلەی زۆرە ، ئەم شـێوازە بە شـتنی لەڕادەبەدەر ناسـراوە کە لەوانەیە بەکاربێـت . لەم چارەســەرەی شـتنی لەڕادەبەدەردا ، نەخــۆش پێویستی بە نزیکەی ٣ بۆ ٤ رۆژ هەیە لە نەخۆشخانە .

دەڵاندن [دەیلیزە]

دەڵاندن شێوازێکی پزیشکییە کە بەشێوەیەکی دەستکرد خوێنی ئەو نەخۆشە پاک دەکرێتەوە کە گورچیلەکانی ئیش ناکەن و فرمانەکان راناپەڕێنن.

بەشێوەیەکی ئاسایی گورچیلە پاشماوەی بەرهەمە ژەهرەکان دەپاڵێوێت وەک میز ، ئەمە بەیەکەوە لەگەڵ خوێیە زۆرەکان و کانزاکان و ئاو لە خوێنەوە بۆشێوەی میز پێک دێنن . ئینجا میز لە جەستە دەکرێتەدەرەوە . کاتێک گورچیلە توشی شکست دەبێ ، ئەم پاشماوە بەرهەمهاتوانە لە خوێندا کۆدەبنەوە ، ئەگەر ئەمەش چارەسەرنەکرێت کوشندەیە.



نەخشەی دەڵاندن

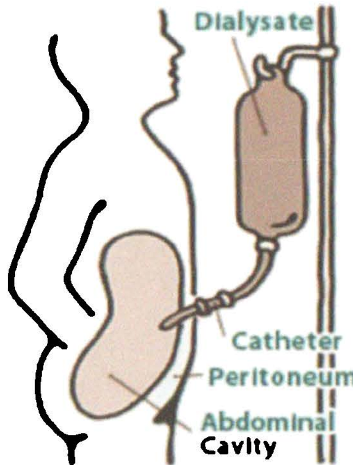
دەلاندن لەدۆخە توند و سەختەکاندا بۆ شکستی گورچیلە بەکارهاتووە ، هەتا ئەوەی تەنانەت گورچیلەکان بووەستن یان تەنانەت ببەخشرێن ، دەبێتە سەرکەوتن بۆ پرۆسەی چاندن . کارکردنەکانی دەلاندن بەهۆی تێپەڕبونی خوێنی نەخۆشە لەسەر دیوێکی پەردەی نیمچە کونیلەداری ، ئەمە لەکاتێکدا دیوەکانی تری ئەم پەردەیە شۆراون بەهۆی ئەو شلە تواوەی بە دەڵێنەر ناسراوە .

ئەم کونیلانە لەناو پەردەدا ڕێگە بە گەردەکانی پاشماوە بەرهەمهاتووەکان دەدەن بۆناو دەڵێنەرەکە ئەمە لەکاتێکدا پرۆتینەکان و خانەکانی خوێن خۆیاندەگرنەوە . ئیجا تێپەڕیو و(دەڵێنەر) و پاشماوە بەرهەماتووەکان کونێک دەبن بۆ کردنەوەی کێماو و فرێدانی .

جۆرەکانی دەڵاندن [دەیلەزە]

دوو جۆری سەرەکی دەیلەزەمان هەیە کە بریتین لە : دەیلەزەی پیریتۆنی و دەیلێزەی خوێنی

(شێوەخوێنی haemo) .بۆ جۆری یەکەمیان پێویستە ئامێری قەستەرە ببرێتە ناو دیواری سک بەناو بۆشایی سکدا . ئەمەش لە پرۆسەیەکی کورت لە نەخۆشخانە لەژێر بەنج (بێ هۆشکردن) بەڕێوە دەچێت . هەمیشە پێویستە نەخۆش لە دوو رۆژی - دوای - پرۆسەکەدا بگەڕێندرێتەوە ماڵەوە . نزیکەی دوو حەفتە دواتر پێویستە نەخۆش دەستبکاتەوە بە بەرنامەی درێژماوەی راهێنانی حەفتانە لە چۆنییەتی جێبەجێکردنی پەریتۆنی دەیلەزە .



. نەخشەی هێڵکاری پەریتۆنی دەیلێزە

زۆرێک لە نەخۆشەکان لەم پرۆسە کورتەی ــ خوێنی ـ homeoدووچاری ـ نەزۆکـی دەبـن ، دەتوانـدرێت ئەم داخـراوییە بکـرێتەوە بە ناسـۆر لەنـاو قۆڵەکانەوە بەمەش خوێن لێشاوی بـاش دەبەسـتێت و دەتوانێـت لە ئـامێری دڵۆپاندنەکەوە دەربچێتەدەرەوە . دیارە ئەم کردارە لە نەخۆشخانە لەژێر بـێ هۆشکردنی گشتی یان ـ بابەتی ـ جێبەجێ دەکرێـت . ناوەنـدەکانی دەیـلەزە لە نەخۆشـخانەکاندا سـتافی پەرسـتاری پـسپۆڕیان بـۆ دادەنرێـت ، ئەمەش جـۆرێکی دەیـلەزەیە بەکاردێـت بەپـشتبەستن بە هەڵـسەنگاندنی بـاردۆخی نەخۆشـــەکە . پێویـــستە پەرســـتارەکان ســـەردانی نەخـــۆش بـــکەن بـــۆ رونکـردنەوەی چارەسـەرەکە و بـۆ چـۆنییەتی گونجـانی ئەمە لەنـاو رۆتینـی نەخۆش بەهۆی کەمتـرین دەمکـردنەوەی بـرین . ئەنـدامانی خێـزان و هـاورێ دیاریکراوەکان دەتوانن ئامادەی کۆبونەوەکـان بـن لەگەڵ نەخۆشـەکە ئەگەر نەخۆشەکە ئارەزوو بکات .

دەستپێکردنی چارەسەری دەیلەزە بەواتای ئەوە نییە نەخۆش دەسـتبەرداری پیـشەی ئاسـایی خـۆی بێـت . پەرسـتار و پزیـشکەکان هـانی نەخۆشـەکانی دەیـــلەزە دەدەن بـــۆ چالاکییەئاســـاییەکان وەک پێـــشتر هەنـــدێک بەکـارهێنەر (ئیـشکەر) پێویـستە رازی بێـت بە رێکخـستنی خـشتەی کـات بۆئەوەی کارمەند (نەخۆش) بتواندرێت CAPDجێبەجـێ بکـات CAPD) واتـا بەردەوامـی توانـای گەڕان و پیاسـەکردن دەیـلەزەی پیرتۆنێـڵ) . یـان خزمەتکردن لە سـەنتەری دەیـلەزە بۆ دەیـلەزەی خـوێنی homeo هەرچۆنێک بێت ، زەیستانی قورس ئامۆژگـاری ناکرێـت و هەنـدێک کەسـیش بەهـۆی بەردەوام داواکردنـــی کـــارەوە ـ وەک بوونیادنـــانی ئەرکـــدار ـ چارەسەرکاری ئاخنین بەپەرۆ. لەوانەیە پێویست بە بەجێهێشتنی کارەکەیان

بکات لەسەر زەمینەپزیشکییەکان . پێویستە تیمی پزیشکی هانی نەخۆش بدەن بۆ راهێنان و بەردەوامی جومناستیک ـ لێهاتوویی ـ بۆ سوود وەرگرتنی گشتی تەندروستی بەڵام بە گونجاندنیان . وەرزشەکانی وەک تۆپی پێ و تۆپی روگبی بۆ نەخۆشەکانی دەیلەزە پەسەند نین بەهۆی ناسۆر چونکە مەترسی تێکچونی بەردەوام هەیە لەمەدا . ئەگەر نەخۆشەکە جگەرەکێش بوو ئەوا پێویستە ئامۆژگاری توند بکرێت بۆ وازهێنان لێی چونکە ئەم نەریتە (جگەرەکێشان) زیان بە سی یەکان و دڵی دەگەیەنێت.

ئەو خواردنانەی نەخۆشەکانی دەیلەزە بەردەوام دەیچێژن

ئەگەر کەسێک دوچاری دەیلەزەی خوێنی بێت ، پێویستی لەسەر ئامێری گورچیلەی ، تێکرای ١٢ کاتژمێرە لە حەفتەیەکدا . بۆپشودانی کاتی گورچیلەکانی بەشێوەیەکی چالاکانە بەرهەمی پاشماوەکان نادڵۆپێندرێت (فلتەر ناکرێت) لە خوێنی نەخۆشەکەوە . نەخۆش پێویستە پەیڕەوی خواردنێکی سنووردار بکات بۆ کۆنترۆڵکردنی بەرهەمهێنانی پاشماوەکان و شلە .

دیارە دەتوانێت بڕی گونجاو پرۆتین بخوات ، بەڵام پێویستە بڕی پۆتاسیۆم دیاری بکرێت (کەلەناو شوکلاتە و میوە و پەتاتەدا هەیە) لە خوێشدا هەیە . پێویستە نەخۆش رەچەتەی ئەو دەرمانە وەربگرێت کە رێگری لە دەردانی فۆسفاتەکاندەکات (لکێنەرە فۆسفاتییەکان)



خواردنی ئەو نەخۆشانەی دەیلێزەیان بۆ دەکرێت

بڕی ئەو شلەیەی دەتوانێت بیخواتە وەستاوەتە سەر بڕی ئەو میزەی رۆژانە بەرهەمی دێنێت - ئەمە هەمەجۆرییەکە لە تاکەکاندا لەوانەیە ئەمە دوای دەستپێکردنەکانی چارەسەرکردن بگۆڕێت . ئەو ماوەیەی نەخۆش لەباری چارەسەرکردنە ، پێویستە بەرهەمهێنانی میزەکە چاودێری بکرێت . ئینجا پێویستە نەخۆش رێی پێبدرێت - رۆژانە بڕی ٥٠٠ مل شلە کە زیاترە لەو قەبارەی یەکسانە بە بڕی میز بەرهەم بهێنێت .

ئەگەر نەخۆش دوچاری دەیلەزەی پیرۆتێنی بوو ، ئەوا پێویستە وریا بێت لە خواردنی پرۆتینی تەواوەتی، چونکە لەهەر کاتێک نەخۆش کونێکی (رێڕەوێکی) تێپەڕینی کیمەڕۆ دەکاتەوە و بەمەش پرۆتینی لێکەم دەبێتەوە . ئەو خواردنانە دەخوات کە رێژەی پرۆتینی باڵایان تێدایە وەک : گۆشتی مریشک ، هێلکە و ماسی. ئەم خواردنانە سنوردار ناکرێن - دەوڵەمەندیش نین بە پۆتاسیۆم . هەروەها هەمیشە پێویستی بە پێچەرەوەی فۆسفاتی نی یە . پێویستە نەخۆش رۆژانە بڕێکی سنوردار شلەی بدرێتێ.

دووبارە شلەی پێویست تێکەڵەیەکی بەهێزتری ئەو کەسەیە کە دەیلەزە دەکات ، وەها تێکچونەکانی {پەریتۆن...} لەسەر کاتە . نەخۆشەکانی دەیلەزە رێیان پێدراوە بەشێوەیەکی مامناوەند ماددەی کحولی بخۆنەوە ، بەڵام ئەمە پێویستە وەک بەشێک لە خۆراکەکەی هەژماربکرێت و رێگە بە شلە بدرێت.

گورچیلەچاندن ـ گۆڕین و لەجیاتیدانانی ـ دەیلەزە

لەکاتێکدا گورچیلەکان بۆماوەیەکی درێژتر بەشێوەیەکی چالاک کارناکەن ، ئەنجامی پاشماوەکان و ئەو شلەیەی وورده وورده لەناو خوێندا دروست دەبێت . دەیلەزە بەشێک لەسەر شکستی فەرمانی گورچیلەکان وەردەگرێت بۆ لابرنی ئەم پاشماوە سیسبووانە و شلەکە . چاندنی گورچیلە دەتواندرێت زۆرتر بەتەواوەتی لەسەر فرمانی شکستی گورچیلە وەربگیرێت.

ماوەی ـ درێژی دەیلەزەی خوێن دەتوانێ رێنیشاندەر بێت بۆ بەرزی فشاری خوێن (پەستان بەرزی) و ئەنیمیا و گرفتەکانی دەماری دڵ . هەندێک کەس دەیلەزەی پریتۆنی وەردەگرێت لەدرێژ ماوەدا و پریتۆنیۆم گەشە دەکات (هەوکردنی پریتۆنی.)

لەوانەیە فرمانی گورچیلە چاک ببێت ، بەڵام ئەگەر ئەمە نەبوو ئەوا پێویستە نەخۆش بەردوام بێت لە دەیلەزە (غەسلی گورچیلە) بۆ بەردەوامی ژیانی هەتا ئەوەی گورچیلەی بۆدەچێندرێت . پێویستە تیمی پزیشکی تاوتوێی دۆخی نەخۆشەکە بکەن ئەگەر گونجاو بوو ئەوا چاندنی بۆ بکەن . ئەمەش ئەوەیە باشترین هەڵبژاردە رەچاو دەکرێت چونکە ئەمە دۆخی نەخۆشەکە دەگێڕێتەوە بۆ ئەو ئاستەی کەپێش ئەوەی نەخۆشی گورچیلە پەرە بستێنێت . پێویستە تەندروستی گشتی نەخۆشەکانی دەیلەزە بۆ ماوەیەکی درێژ چاودێری بکرێت.

چاندنی گورچیلە بەرایکارییەکی نەشتەرگەری جێبەجێدەکرێت بۆ گواستنەوەی گورچیلەی تەندروست لە کەسێکی ساغەوە بۆ نەخۆشەکە . لەوانەیە ئەم گورچیلەیە زێدی مردوو بێت (لەو دواییەدا مردبێت) ئەندام

بەخشەر یان لە ئەندامێکی زیندووە (چالاک) . تاکەکان یان ئەندامانی خێـزان پەیوەسـت نـین بەمە بەڵام لەوانەیە گونجـانێکی بـاش دروسـت بکـات کە بتوانێت بۆ بەخشینی یەکێـک لە گـورچیلەی کەسـانی تـرەوە . ئەم جـۆرەی چانـدن پێـی دەوترێـت چانـدنی زینـدوو (چـالاک) . ئەو کەسـانەی گـورچیلە دەبەخــشن دەتــوانن ژیــانێکی تەندروســت بــبەنە ســەر بەهــۆی مــانەوەی بەردەوامی گورچیلە .

